中国菜谱

（浙　江）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

前 言

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖毛主席关于“**我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西**”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面同志参考。

全国饮食行业的广大职工，要认真学习马列著作和毛主席著作，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义路线，批判资本主义倾向，自觉限制资产阶级法权，不断提高阶级斗争、路线斗争和在无产阶级专政下继续革命的觉悟。要在马克思主义、列宁主义、毛泽东思想的指引下，批判地吸收祖国烹饪技术中有益的东西，总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量和业务水平，更好地为工农业生产服务，为人民生活服务，为巩固无产阶级

专政服务。

本书整理的菜肴烹饪技术，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有无产阶级文化大革命以来涌现的创新菜。对于某些华而不实的菜肴，已予以淘汰；对于某些带有封、资、修色彩的菜名，都进行了改革；对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是邀请浙江省饮食行业部分厨师和专业人员，采取老中青三结合的方法整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

一九七五年九月

目　　录

概述……………………………………………… (1)

肉　菜　类

一、香酥焖肉………………………………… (4)
二、荷叶粉蒸肉……………………………… (5)
三、芙蓉肉…………………………………… (6)
四、干菜焖肉………………………………… (9)
五、薄片火腿………………………………… (10)
六、家乡南肉………………………………… (11)
七、南肉春笋………………………………… (12)
八、蒸火腿块………………………………… (13)
九、苔菜小方烤……………………………… (14)
十、墨鱼烤腿肉……………………………… (15)
十一、葱烤肉………………………………… (16)
十二、淡菜嵌肉……………………………… (17)
十三、绍式小扣……………………………… (18)
十四、生煎肉饼……………………………… (19)

十五、香菇里脊……………………………… (21)
十六、水菱炒里脊…………………………… (22)
十七、炸香脆肉……………………………… (23)
十八、网油肉卷……………………………… (24)
十九、钱江肉丝……………………………… (26)
二〇、蛋蒸三层肉…………………………… (27)
二一、蟹粉狮子头…………………………… (28)
二二、二锦馅………………………………… (30)
二三、杨梅肉丸子…………………………… (32)
二四、葱柄肉丸……………………………… (33)
二五、南炒腰子……………………………… (34)
二六、扣火腿酥腰…………………………… (36)
二七、雅梨炒腰花…………………………… (37)
二八、花生肚………………………………… (38)
三九、圆葱煎猪排…………………………… (39)
三〇、火膧炖蹄膀…………………………… (40)
三一、火烩蹄筋……………………………… (41)
三二、蟹粉蹄筋……………………………… (42)
三三、虾子蹄筋……………………………… (43)
三四、稀卤蹄筋……………………………… (44)
三五、酥牛肉………………………………… (46)
三六、芝麻牛排……………………………… (47)
三七、芹菜炒牛肉丝………………………… (48)
三八、湖式剪羊肉…………………………… (49)
三九、栗子红焖羊肉………………………… (50)

四〇、荷叶粉蒸羊肉……………………………(51)
四一、糖醋羊肉丸子……………………………(52)

水 产 菜 类

四二、西湖醋鱼………………………………(54)
四三、八宝全鱼………………………………(55)
四四、酒焖全鱼………………………………(57)
四五、炸熘桂鱼………………………………(58)
四六、软熘鲈鱼………………………………(60)
四七、氽蛤蜊鲫鱼……………………………(61)
四八、春笋炒鲅鱼……………………………(62)
四九、鲅鱼烧豆腐……………………………(64)
五〇、头肚醋鱼………………………………(65)
五一、鱼头浓汤………………………………(66)
五二、沙锅鱼头豆腐…………………………(67)
五三、芙蓉鱼片………………………………(68)
五四、苔菜鱼片………………………………(69)
五五、龙井鱼片………………………………(71)
五六、三层鱼片………………………………(72)
五七、豆豉烧鱼段……………………………(73)
五八、五色鱼丝………………………………(74)
五九、蛋皮鱼卷………………………………(76)
六〇、烩虾肉鲅鱼卷…………………………(77)
六一、鸳鸯鱼枣………………………………(79)

六二、鱼肉夹火腿……………………………… (80)
六三、糟青鱼干……………………………… (82)
六四、腌肉青鱼……………………………… (83)
六五、三丝敲鱼……………………………… (84)
六六、糟熘鱼白……………………………… (85)
六七、清蒸鲻鱼……………………………… (86)
六八、炸熘黄鱼……………………………… (87)
六九、彩熘黄鱼……………………………… (89)
七〇、腐皮包黄鱼……………………………… (91)
七一、熏马铃黄鱼……………………………… (92)
七二、蛋清黄鱼条……………………………… (94)
七三、丝瓜卤蒸黄鱼……………………………… (95)
七四、糖醋酥鱼……………………………… (96)
七五、松花板鱼……………………………… (97)
七六、糖醋鲳鱼……………………………… (98)
七七、莱蕻鲨鱼……………………………… (99)
七八、清蒸钓带………………………………(100)
七九、带扎鱼筒………………………………(101)
八〇、黄鱼烩鱼肚………………………………(102)
八一、三片广肚………………………………(104)
八二、鸡火扒广肚………………………………(105)
八三、斩鱼丸………………………………(106)
八四、清汤鱼丸………………………………(107)
八五、双色鱼丸………………………………(109)
八六、鳓鱼肉丸汤………………………………(110)

八七、宋嫂羹……………………………………(111)
八八、莼菜黄鱼羹………………………………(113)
八九、蛤蜊黄鱼羹………………………………(114)
九〇、雪花鱼丝羹………………………………(115)
九一、鱼什锦……………………………………(117)
九二、生爆鳝片…………………………………(118)
九三、红烧鳝段…………………………………(120)
九四、五色鳝糊…………………………………(121)
九五、红烧海鳗…………………………………(123)
九六、红烧河鳗…………………………………(124)
九七、清蒸河鳗…………………………………(125)
九八、炒鳗鲞丝…………………………………(126)
九九、冰糖甲鱼…………………………………(127)
一〇〇、火瞳拆骨甲鱼…………………………(129)
一〇一、炒弹涂片………………………………(130)
一〇二、龙井虾仁………………………………(131)
一〇三、油爆大虾………………………………(132)
一〇四、三片敲虾………………………………(133)
一〇五、蕃茄虾仁锅巴…………………………(134)
一〇六、生煎虾饼………………………………(136)
一〇七、虾仁面包………………………………(137)
一〇八、豌豆炒虾仁……………………………(138)
一〇九、彩色虾仁………………………………(139)
一一〇、苔菜炒虾仁……………………………(140)
一一一、芝麻虾球………………………………(141)

一一二、松炸虾球……………………………(142)
一一三、虾仁鱼皮……………………………(143)
一一四、烩虾干贝……………………………(144)
一一五、虾火裙边……………………………(145)
一一六、两虾扒海参…………………………(147)
一一七、蛋蓉蛸蛑……………………………(148)
一一八、清蒸蛸蛑……………………………(149)
一一九、南湖蟹粉……………………………(150)
一二〇、舟山梭子蟹…………………………(151)
一二一、熘黄青蟹……………………………(152)
一二二、炸蟹卷………………………………(153)
一二三、三丝拌蜇皮…………………………(154)
一二四、三丝拌蛏……………………………(156)
一二五、咸菜卤蒸蛏…………………………(157)
一二六、蛏肉糊………………………………(158)
一二七、宁波摇蚶……………………………(159)
一二八、鸡火鱼唇……………………………(160)
一二九、奶油鱼唇……………………………(161)
一三〇、扣干贝………………………………(162)
一三一、清扒鱼翅……………………………(163)
一三二、火膧扒鱼翅…………………………(164)
一三三、黄鱼熘翅……………………………(166)
一三四、蟹粉鱼翅……………………………(167)
一三五、蹄筋鱼翅……………………………(168)

禽 蛋 菜 类

一三六、杭州煨鸡……………………………(170)
一三七、奶油莲香鸡…………………………(173)
一三八、清汤越鸡……………………………(174)
一三九、浓香嫩鸡……………………………(175)
一四〇、栗子炒嫩鸡…………………………(176)
一四一、脆皮嫩鸡……………………………(178)
一四二、糟鸡…………………………………(179)
一四三、新风鸡………………………………(180)
一四四、白鲞扣鸡……………………………(181)
一四五、黄焖鸡块……………………………(182)
一四六、酱鸡…………………………………(183)
一四七、苹果鸡脯……………………………(184)
一四八、红乳卤蒸笋鸡………………………(185)
一四九、杭州酱鸭……………………………(186)
一五〇、杭州卤鸭……………………………(188)
一五一、火膧炖鸭……………………………(189)
一五二、芋艿全鸭……………………………(190)
一五三、水饺鸭子……………………………(191)
一五四、醋熘鹅块……………………………(193)
一五五、花椒鹅块……………………………(194)
一五六、绍式虾蛋……………………………(195)
一五七、银鱼炒蛋……………………………(196)

一五八、蛎蟥炮蛋……………………………(197)
一五九、蛋煎蛏子……………………………(198)
一六〇、熘黄蛋………………………………(199)

野 味 菜 类

一六一、生炒竹鸡……………………………(201)
一六二、锅贴雉鸡……………………………(202)
一六三、荠菜雉鸡片…………………………(203)
一六四、脆皮五香雉鸡………………………(205)
一六五、冬笋炒角麂片………………………(206)
一六六、玛瑙野鸭片…………………………(207)
一六七、花椒盐水野鸭………………………(208)
一六八、煎酿斑鸠……………………………(209)
一六九、红煨斑鸠……………………………(210)
一七〇、烹鹌鹑………………………………(212)
一七一、红焖麻雀……………………………(213)
一七二、酱爆兔肉丁…………………………(214)
一七三、葱爆兔肉片…………………………(215)

甜 菜 类

一七四、拔丝蜜桔……………………………(217)
一七五、蜜汁火方……………………………(218)
一七六、酒酿火腿片…………………………(219)

一七七、冰糖鱼骨……………………………(220)
一七八、蛋白夹沙……………………………(221)
一七九、杏仁豆腐……………………………(222)
一八〇、金丝蜜枣羹…………………………(223)
一八一、桂花鲜栗羹…………………………(225)
一八二、芙蓉果羹……………………………(225)
一八三、鲜果银耳……………………………(227)
一八四、百果细沙藏枇杷……………………(227)
一八五、拔丝酥饼肉…………………………(228)

素 菜 类

一八六、虎跑素火腿…………………………(230)
一八七、雪梨素鱼片…………………………(231)
一八八、红烧卷鸡……………………………(232)
一八九、素烧鹅………………………………(233)
一九〇、干炸黄雀……………………………(234)
一九一、糟烩鞭笋……………………………(236)
一九二、油焖春笋……………………………(237)
一九三、炒皮笋………………………………(237)
一九四、八味瓢笋……………………………(238)
一九五、凤尾笋………………………………(240)
一九六、冬菇炒冬笋…………………………(241)
一九七、栗子炒冬菇…………………………(242)
一九八、樱桃冬菇……………………………(243)

一九九、冬菇面筋……………………………(244)
二〇〇、玛瑙薯枣……………………………(245)
二〇一、炸苔菜………………………………(246)
二〇二、蘑菇炖豆腐…………………………(247)

其 他 菜 类

二〇三、蝴蝶拼盘……………………………(249)
二〇四、火腿蚕豆……………………………(251)
二〇五、兰花春笋……………………………(252)
二〇六、火濛鞭笋……………………………(254)
二〇七、火膧蒸鞭笋…………………………(255)
二〇八、虾子冬笋……………………………(256)
二〇九、笋卷…………………………………(257)
二一〇、冬菇托儿……………………………(258)
二一一、杭三鲜………………………………(260)
二一二、三鲜肉………………………………(261)
二一三、绍什景………………………………(263)
二一四、扒八珍………………………………(264)
二一五、烩鸡火丝……………………………(266)
二一六、玛瑙鸡片……………………………(267)
二一七、鸡火二丁……………………………(268)
二一八、皮儿荤素……………………………(269)
二一九、干炸响铃……………………………(271)
二二〇、八宝豆腐……………………………(272)

二二一、三虾煎豆腐……………………………(273)
二二二、虾米豆腐羹……………………………(274)
二二三、三丁豆腐羹……………………………(275)
二二四、鸡茸菜芯………………………………(276)
二二五、三鲜冬瓜盅……………………………(278)
二二六、西湖莼菜汤……………………………(279)
附　注……………………………………………(281)

概　述

浙江省位于我国东海之滨，北部水道成网，素称鱼米之乡；西南丘陵起伏，盛产山珍野味；沿海渔场密布，水产资源丰富。当地劳动人民，在长期的生产和生活实践中，积极利用这些富饶的自然资源，创制出许多深受广大群众欢迎的菜肴，积累了丰富的烹饪经验，逐渐发展成为主要以杭州、宁波和绍兴三种风味为代表的地方菜系。杭州菜制作精细，变化较多，以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆，因时而异；宁波菜，以“鲜咸合一”，蒸、烤、炖制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，注意保持原味；绍兴菜，擅长烹饪河鲜家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。

浙江菜历史悠久，品种繁多。公元十三世纪时，有人曾搜集了近百种菜名，现在更有很大的发展，仅用本省“四时不乏”的竹笋为原料的常见菜品就有百余种。这些菜肴的烹制方法，绝大部分来源于民间。以当地人民常吃的“鱼羹”为例，早在《史记·货殖列传》中，就曾有“楚越之地，饭稻羹鱼”的记载，可见民间用鱼作羹，由来已久。如人们爱吃的“赛蟹羹”，相传就是七百多年前一位姓宋的劳动妇女，用桂鱼肉创制出来的，因此，原名“宋嫂鱼羹”。又如金华、义乌一带出产的“南肉”，南宋年间就已脍炙人口，久享盛誉，现在用它烹制的“家乡南肉”、“南肉春笋”等，仍是群众喜

爱的大众菜肴。

也有一部分菜肴的烹制方法是从其他地区(主要是北方)传入，或是吸收了外地经验而加以改造的。据南宋人的笔记，当时"杭城食店，多是效学京师人"，爆、炒一类烹饪技术，大体上就是这时从北方传来的。如烹制鳝鱼，原来浙江人习惯用油、酱炒，后来参考了北方的制法，才改"炒"为"爆"，并配以蒜泥，即成了南料北烹的"生爆鳝片"了。

当然，许多传统菜的烹制方法，都是经过一个长期演变过程的。有二百多年历史的"西湖醋鱼"，最早是"用活青鱼切大块，油灼之，加酱、醋、酒烹之"，以后改"灼"为"蒸"，现在则先将活草鱼清水饿养，使它吐净泥质，再用沸水汆过，最后以各种调料浇汁烹制。杭州民间流传很久的"鱼头豆腐"，解放后，为了适应冬春季节的需要，根据广大工农兵的意见作了改革，在制法上，将"浓汁勾芡"改为"宽汤不勾芡"；在盛器上，将"瓷盆"改为"沙锅"。这样，既能保温，又能更好地保持菜肴的特点。

建国以来，特别是无产阶级文化大革命以来，浙江省饮食行业的广大职工，在毛主席的革命路线指引下，以马列主义、毛泽东思想为武器，深入批判了修正主义路线，批判了资本主义生意经，进一步端正了社会主义方向。他们批判地继承和发扬祖国烹饪技术遗产，使浙江菜在原有基础上又有了提高和发展，并根据人民生活水平逐步提高的需要，充分利用当地资源，创制了不少新菜品。如"拔丝蜜桔"、"莼菜黄鱼羹"等，就是用全国闻名的黄岩蜜桔和西湖莼菜创制出来的。这些创新菜的共同特点是：取料大众化，制作精细，

经济实惠，因而深受广大工农兵的欢迎和赞扬。

当前，浙江省饮食行业的广大职工，最紧密地团结在以华主席为首的党中央周围，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，认真学习马列著作和毛主席著作，深入揭发批判王、张、江、姚“四人帮”，彻底肃清其流毒和影响，抓革命，促生产，不断改进烹饪技术，提高服务质量，更好地为工农业生产服务，为工农兵生活服务，为巩固无产阶级专政服务，努力在社会主义革命和建设中作出新的贡献。

肉 菜 类

一、香 酥 焖 肉

原　料

净猪五花肋肉……………………………………八斤
葱……………………………………………………五两
姜块（去皮）……………………………………三两
绍酒…………………………………………一斤二两
酱油…………………………………………………八两
白糖…………………………………………………五两
面粉…………………………………………………五钱

制　法

1．选用肥嫩、皮薄、肉厚一寸的五花肉，刮净皮上的余毛，用温水洗净，放在沸水锅内浸没，约氽五分钟，煮出血水，洗净，切成四十个正方块（每块约重二两）。

2．取大沙锅一只，用小蒸架（竹箅子）垫底，先铺上葱三两，再放入拍松的姜块，然后将猪肉（皮朝下）整齐地排在上面，加糖、酱油、酒，再加葱结二两，盖上锅盖。将面粉用冷水调湿搓成条，密封锅盖四周边缝，用旺火烧开后，改用微火焖二小时左右，开封启盖（如肉未至八成酥，可将肉块翻身，再加盖密封，继续用微火焖）。将沙锅端离火口。

3．另取十只小瓷罐，每罐放已焖酥的肉四块（皮朝上，底层平放三块，上层一块）。撇去肉汁上面的浮油，分别倒入十只罐中，加盖后，用桃花（羊皮）纸条密封罐盖四周，上笼用旺火蒸半小时左右，至肉酥透为止。食前将罐放入蒸笼，再用旺火蒸十分钟左右。

特　点

此菜色泽红艳，以绍酒当水，小火焖煮，汁浓味醇，肉酥而不碎，香糯而不腻口，是杭州的传统风味。

二、荷叶粉蒸肉

原　料

猪五花肋肉……………………………………一斤
鲜荷叶（直径二尺）…………………………二张
粳米……………………………………一两五钱
籼米……………………………………一两五钱
葱段……………………………………………六钱
姜丝……………………………………………六钱
山萘（中药材）………………………………二分
桂皮……………………………………………三分
八角……………………………………………三分
丁香……………………………………………二分
甜酱①…………………………………………一两
绍酒……………………………………………八钱

文中凡是注有阳文〇形号码的，可参阅书后附注。

酱油……………………………………………………一两五钱

白糖…………………………………………………………三钱

制　法

1．将粳米和籼米淘洗干净，沥干晒燥。把八角、山萘、丁香、桂皮同米一起放入锅内，用小火炒拌至呈黄色（不能炒焦），冷却后磨成粉（不宜磨得过细）。

2．刮去肉皮上的细毛，用清水洗净，切成长二寸、宽六分的八块（每块约重一两二钱），再在每块肉中间各直切一刀（不要切破皮）。

3．将肉块盛入陶罐，加入甜酱、酱油、糖、酒、葱段、姜丝，用竹筷拌和后约渍一小时，使卤汁渗入肉内，加入米粉搅匀（使每块肉都粘上一层薄粉），再在肉块中间的刀口处嵌入米粉。

4．将荷叶用沸水烫一下，每张切成四小张，每张上面放肉一块，包成小方块，上笼用旺火蒸二小时左右即成。

特　点

此菜用米粉拌蒸，鲜荷叶包裹，携带方便，清香不腻。

三、芙　蓉　肉

原　料

猪里脊肉……………………………………四两八钱

鲜虾仁……………………二十四只（约重一两）

生猪板油……………………………………………二两

熟瘦火腿肉…………………………………………二钱

青菜芯……………………………………………三分
香菜叶……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………一只
姜丝………………………………………………一钱
花椒………………………………………………十粒
酒酿汁……………………………………………一两
绍酒………………………………………………五钱
辣酱油……………………………………………二钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………五分
干淀粉……………………………………………一钱
芝麻油…………………………六两（约耗五钱）
熟猪油…………………………一斤（约耗五钱）

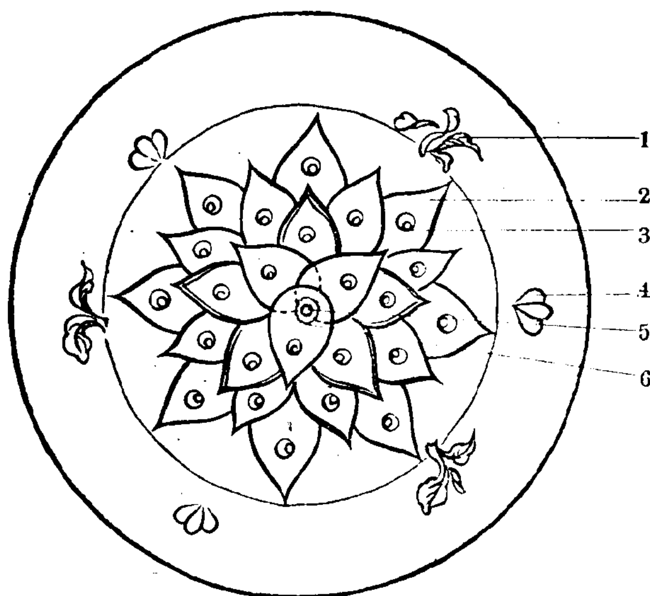
制　法

1．把熟火腿一钱切成末，一钱切成梅花瓣形待用。将里脊肉切成二寸长、一寸宽、二分厚的冬青树叶形的肉片二十四片，用盐（三分）、味精（二分）、辣酱油渍匀，平放在竹蓝里晾干。将猪板油剥去膜，均匀地切成二十四粒。

2．把里脊肉片平铺在砧板上，撒上干淀粉。在靠里脊肉弧形的一边，放上猪板油一粒；靠尖形的一边，放上虾仁一只，然后用刀面向左右轻轻地各拍一下。使板油、虾仁紧贴肉片。再在虾仁和猪板油上涂上打散的蛋清。将火腿末分成二十四份，分别放在每只虾仁上面；板油上面各放上洗净的香菜叶一瓣。

3．将里脊肉片平铺在漏勺上，先放入沸水中略烫后沥

去水。将炒锅烧热，先下芝麻油，烧至七成热时，放入花椒炸五秒钟左右，至花椒发黑时捞出（油保留）。然后再下熟猪油，待油温升至六成热时，即将油淋在里脊肉片上，如此连续淋浇三、四次到虾仁、肉片均成玉白色为止。取圆盘一只，将肉片叠放在盘中，底层和第二层各放八片，第三层放五片；第四层放三片，用姜丝作花芯，周围放上火腿花瓣，盘边四周镶上焯熟的青菜芯成芙蓉花形（如下图）。



1—青菜芯； 2—肉片； 3—虾仁； 4—火腿花瓣； 5—猪板油；
6—香菜叶

4. 将锅内热油倒出，放在中火上，下酒酿汁、精盐（一分）、味精（三分）、酒，烧三、四秒钟，至汁收浓起粘性时，淋在芙蓉肉上即成。

特　点

此菜形如朵朵芙蓉花，以酒酿汁烹制，用油淋熟，肉质清鲜嫩滑，味道香甜醇厚。

四、干 菜 焖 肉

原　料

带皮猪肋肉……………………………………………八两
干芥菜……………………………………………一两二钱
绍酒………………………………………………一钱
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………八钱
味精………………………………………………三分

制　法

1．先将肋肉切成六分见方的小块，放在沸水中汆一分钟，去掉血水，用冷水洗净。干菜切成二分长待用。

2．炒锅内放入清水五两，加酱油后，放入肉块用旺火煮十分钟，再放糖、干菜，煮五分钟，加入味精起锅（以收干肉汁为度）。

3．取扣碗一只，先放二钱煮过的干菜垫底，然后将小方块肉（皮朝下）排放在干菜上，再将剩下的干菜盖在肉块上，烹入酒，上笼用旺火蒸二小时左右，至肉酥糯时复扣入盘中即成。

特　点

干菜系绍兴特产，同肉一道先焖后蒸，色呈乌黑，鲜嫩

清香，略带甜味；肉色红亮，越蒸越糯，富有粘汁，肥而不腻，是绍兴的传统风味。

五、薄 片 火 腿

原　料

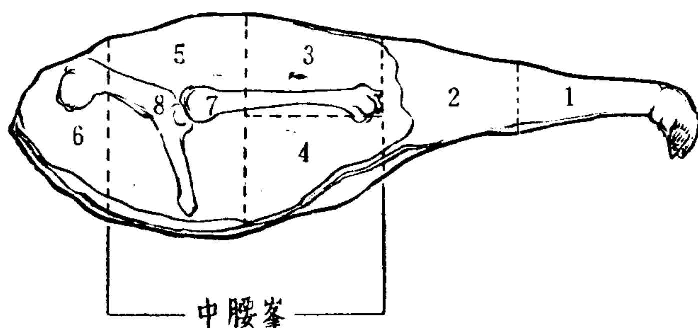
金华陈火腿（中腰峰）…………一块（约重四斤）

香菜叶……………………………………二分

制　法

1．火腿先用碱水洗去污物，再用清水洗净，剁去火爪和火膧，放在锅内（皮朝上），用小火煮一个半小时左右，至千斤骨与筒骨脱开时捞出，晾十分钟左右。然后批（片）去表面污迹，批去筋，剔去骨，翻过来（皮朝上），平放在盘内，用重物压实（使肉质粘实，切片时不易松散）。

2．将压过的火腿切取雄爿（如下图），四周修齐，切成宽一寸六分、厚六分（肥膘厚一分、瘦肉厚五分）的块，然后批



1—火爪；2—火膧；3—雌爿；4—雄爿；5—下腰峰；
6—火码；7—筒骨；8—千斤骨

成长一寸六分、宽六分、厚三厘的薄片四十八片（约重三两）。

3．用圆盘一只，先取八片火腿和修下的碎料放入垫底，再取十六片贴放在两边（每边八片），最后取二十四片用刀口托放在上面作桥面，砌成拱桥形，桥洞两侧放上洗净的香菜叶（肉片上面盖一张同样大小的玻璃纸，以保持肉片平整，色泽鲜艳）即成。临食前，逆刀口方向，轻轻揭去玻璃纸。

特　点

此菜选用金华陈火腿烹制，色泽红润，香味浓郁，咸鲜适口，富有回味。

六、家　乡　南　肉[2]

原　料

带骨猪五花咸肉……………四大块（约重四十斤）

咸肉原汤……………………………………十五斤

绍酒…………………………………………二斤

制　法

将腌制好的南肉，刮净皮上的余毛和污物，用热水洗一下，把每块肉斩成同样大小的两块，用淘米水浸约十二小时取出洗净，再将每块肉斩成两块（斩时从大排处下刀斩至奶膘），放入淘锅浸没，加咸肉原汤和清水各十五斤（如未用淘米水浸过，则可全部用清水），再加入酒。用旺火烧沸后移到微火上焖煮二小时左右取出，略晾一下，剔出全部骨头。冷却后削去肉面与周围的表层，将肉块修齐，切成宽二寸五分的长条（暂时不用的不要切开），放入钵内（钵下用热水保

温）。食时再取出，切成二寸半长、四分厚的小长方块（每块约重一两二钱）。

腌制方法

取宰净的猪肉一百斤，斩去头、尾，沿背骨开成两爿，撕去板油和碎肉、油脂。将精盐八斤和火硝一两五钱拌匀，分三次擦匀：第一次用三斤左右硝盐擦遍猪肉里外，叠放在大缸内，过一夜，再用二斤半硝盐擦一次，翻身叠放在原缸内，隔三、四天后，将剩下的硝盐再擦一次，然后平正地叠放在缸中，上面用重物压实（注意室内温度，如气温过高，要及时将肉翻身），加余盐，约腌二十至二十五天便成。

特　点

此菜红白相间，色泽鲜艳，皮薄肉嫩，香酥不腻。

七、南　肉　春　笋

原　料

熟猪五花咸肉……………………………………四两
嫩春笋肉…………………………………………五两
绿蔬菜③…………………………………………三分
咸肉原汤…………………………………………二两
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
熟鸡油……………………………………………二钱

制　法

1. 将咸肉斜着刀切成宽约六分、长约一寸五分的块。

笋用清水洗净，切成滚刀块。

2. 锅内放清水八两，加咸肉原汤，用旺火煮沸后，把咸肉和笋块同时下锅，烹入酒，移到微火上煮十分钟。待肉酥、笋熟后，立即放味精，淋入鸡油，镶上绿蔬菜即成。

特　点

此菜春笋爽嫩，南肉香糯，两样煮在一起，汤味更加鲜美爽口。

八、蒸火腿块

原　料

熟金华陈火腿（雄爿）……………………………三两

绍酒………………………………………………一两

白糖………………………………………………五钱

味精………………………………………………一分

制　法

1. 将修齐的火腿切成长八分、宽六分、厚二分半的二十六个长方块（每块带一成肥膘）。装盘时，下层五块对排，三块放在中间；中层四块骑缝对排；上层盖五块。

2. 把糖、酒、味精一并放入炒锅内用小火熔化，见起粘性后倒入碗内，略凉，浇在火腿块上，连盘上笼，用旺火蒸一分钟。上笼后须将笼盖揭开一角，不让蒸气过分冲击，使盘内火腿平服而不酥散，所浇糖汁匀润，调料渗入火腿内层，外表色泽光亮。

特　点

此菜肉色红亮，咸中带甜，香浓润口。

九、苔菜小方烤

原　料

猪五花肋肉……………………………一斤二两五钱
干苔菜………………………………………五钱
葱段…………………………………………一钱
红腐乳卤……………………………………五钱
猪肉汤………………………………………五两
绍酒…………………………………………五钱
酱油…………………………………………五钱
白糖…………………………………………一两
熟猪油………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将猪肉刮净皮上余毛，用沸水煮到约八成熟时，用漏勺捞起，抽去肋骨，切成八分见方的小块（约十六块）。

2．炒锅在旺火上烧热，放入猪油五钱，下葱段五分略爆后，即将肉块下锅，加酒、酱油、红腐乳卤和糖（五钱），再加猪肉原汤，煮沸后，移至小火上约烧十分钟左右，再移至旺火上将卤汁收浓。淋上熟猪油五钱，转动炒锅，将肉块翻一个面，放上葱段五分，装在盆的一边。

3．将干苔菜拣尽杂质，扯松，切成寸段。炒锅内下猪油九两五钱，烧至约五成热时（油温太高，苔菜易焦），放

入苔菜速炸一下，即用漏勺捞起（苔菜应保持绿色），放在盆的另一边，撒上糖五钱即成。

特　点

此菜红绿相映，色泽美观，肉酥糯不腻，苔菜清香爽口，略带甜味，是宁波的传统风味。

十、墨 鱼 烤 腿 肉

原　料

墨鱼……………………………五只（约重一斤五两）
猪腿瘦肉……………………………………………八两
葱段…………………………………………………二钱
红腐乳卤……………………………………………五钱
猪肉汤………………………………………………六两
绍酒…………………………………………………五钱
酱油…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1．将鱼在清水中洗去墨水，摘去头，剥去皮，抽去骨，翻肚掏去内脏，用清水洗净，切成一寸见方的小块（每只切四块），再用沸水氽一下，去掉腥味。

2．将猪腿肉切成一分厚、七分宽、二寸长的片。

3．将炒锅置旺火上加热，放入猪油五钱，下葱段一钱

爆至有香味时，即将腿肉下锅略煸，加入酒、酱油、红腐乳卤、糖、猪肉汤，再放入鱼块。煮沸后，先移至小火上约焖煮二十分钟，再移至旺火上，待卤汁收浓后，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油一两，将锅掀翻一下，放上葱段一钱即成。

特　点

此菜鱼有肉香，肉含鱼味，色泽红润，鲜软味醇。

十一、葱　烤　肉

原　料

猪腿瘦肉……………………………………………八两
葱段…………………………………………………三两
八角…………………………………………………三分
猪肉汤………………………………………………八两
绍酒…………………………………………………五钱
酱油……………………………………………一两五钱
白糖…………………………………………………五钱
芝麻油………………………………………………五钱
熟猪油………………………………………………一两

制　法

1．将猪腿肉切成长一寸、宽五分、厚三分的片。

2．炒锅在旺火上烧热，放入猪油，把葱下锅略煸。加酒、酱油、糖、八角，再放入腿肉、猪肉汤，烧沸后移至小火上焖约三十分钟，再移至旺火上将卤汁收浓，去掉八角，淋上芝麻油。起锅装盘时，用葱垫底，将肉片放在上面即成。

特　点

此菜色泽红亮，葱香肉糯，略带甜味。

十二、淡　菜　嵌　肉

原　料

中号淡菜④……………………二十只（约重三两）
猪腿肉（七成瘦）………………………二两五钱
熟火腿肉……………………………………八钱
竹笋…………………………………………一两
水发香菇……………………………………三钱
葱……………………………………………二钱
姜片…………………………………………三钱
鸡汤…………………………………………五两
绍酒…………………………………………九钱
精盐…………………………………………二钱
味精…………………………………………二分
湿淀粉………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………一钱

制　法

1. 将淡菜洗去泥沙，放入大碗，加上开水（以浸没淡菜为度），约浸半小时，滗去水，放入酒（三钱）、姜片、葱结（一钱八分），上笼用旺火蒸约一小时取出，晾凉（如有毛要剪掉）。

2. 将猪肉剁成末，加入酒三钱、味精一分、盐一钱，用湿淀粉拌匀，然后逐个嵌入淡菜内，排在大盘中。笋切成滚刀

块放在上面，上笼用旺火蒸十分钟左右(蒸到有汤汁为止)。

3．将火腿切成长一寸半、宽一寸、厚一分的片，连同香菇(大的需对切开)一起，先排在大碗底层，再把蒸好凉透的淡菜嵌肉和笋放入排齐，倒入蒸淡菜嵌肉的原汤，加酒三钱，盐五分，再上笼用旺火蒸五分钟，待热后取出，复扣入盘中。

4．将鸡汤烧沸，加味精一分、盐五分，浇入盘内，淋上熟鸡油，放上葱末二分即成。

特　点

此菜用淡菜嵌肉清蒸，色泽黄亮，味鲜香不腥，是临海的地方风味。

十三、绍式小扣

原　料

猪五花肋肉……………………………………六斤
黄花菜………………………………………三两
葱……………………………………………五钱
八角…………………………………………一钱
花椒…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………二两
酱油…………………………三斤（约耗一斤）
碎冰糖………………………………………二两
熟菜油………………………五斤（约耗三两）

制　法

1．将肋肉去骨，刮净皮上的余毛，切成约三寸宽、三

寸五分长的长方块十块，用摄氏四十度清水洗净，放入沸水锅内汆五分钟，煮出血水，再用冷水洗一次，放入另一炒锅，加入清水（以浸没肉为度），用中火煮约一小时，至肉八成熟时起锅，即放入酱油钵内浸五分钟左右（使肉皮红润），捞起沥干。

2. 炒锅内下菜油，在旺火上烧至八成热时，将肉块入锅，盖上锅盖炸一分钟（防止热油飞溅），再启盖炸三分钟左右，捞起。冷却后，将每块肉分别切成长方形的八片（共八十片）。

3. 将葱洗净切成寸段。黄花菜洗净去根，放入摄氏四十度清水中浸十分钟，捞起，切成一寸五分长的段，分成十份待用。

4. 取扣碗十只，分别放入八角、花椒，再将切好的肉片（皮朝下）整齐地排列在碗内（每碗八片），然后每碗加糖（二钱）、酒（二钱）、酱油（八钱）和黄花菜，上笼用旺火蒸一小时，至肉酥糯时出笼，翻扣入盘内。撒上葱段，并将原扣碗仍盖在肉上，临食时启碗，以保持香味。

特　点

此肉先用油爆炸，后加冰糖、绍酒、花椒等扣蒸，色泽红亮，肉质酥糯，香味浓醇，油而不腻。

十四、生煎肉饼

原　料

猪腿瘦肉……………………………………四两五钱

猪肥膘……………………………………一两五钱
鸡蛋……………………………………………一只
葱末……………………………………………一钱
葱白……………………………………………三钱
甜酱① ……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………五分
花椒盐⑤ ……………………………………………一分
味精……………………………………………三分
干淀粉…………………………………………八钱
熟猪油………………………………一两（约耗五钱）

制　法

1. 先将两样猪肉均切成黄豆大的粒，再一起剁成粗肉泥，放在碗内，然后把干淀粉碾成粉末，撒在上面。将鸡蛋搕在另一碗内打散，倒在肉泥中间，加盐、味精、酒、葱末拌匀后，用手挤成肉丸十只，再揿成扁圆形（大小厚薄要均匀），放在盘内待用。

2. 将炒锅置旺火上加热，用油滑锅⑥后，下猪油，待油烧至四成热时，把炒锅端离火口，放入肉饼，移在微火上煎。同时，用炒勺背将肉饼略揿一下，并适时翻身，两面各煎约六分钟左右，使呈棕黄色，盛入盘中，撒上花椒盐即成。另用小碟盛甜酱及葱白段佐食。

特　点

此菜色泽棕黄，外松软、里鲜嫩，以花椒盐、葱、酱佐食，味道更好。

十五、香 菇 里 脊

原 料

干香菇……………………………………………五钱

猪里脊肉…………………………………………三两

熟竹笋片…………………………………………五钱

丝瓜………………………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………………一只

鸡汤………………………………………………二两

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………六分

味精………………………………………………三分

湿淀粉……………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………二钱

熟猪油……………………………一斤五两（约耗一两）

制 法

1．将香菇摘去蒂，洗净，用水浸涨后，捞出，挤掉水分待用。将里脊肉切成薄片（长一寸三分、宽五分），在清水中漂净血水，捞出沥干水，放入碗内，加盐三分、蛋清一只抓渍一下，再加湿淀粉三钱，拌匀浆好。

2．丝瓜选用嫩段，刨去皮，对剖开，去掉丝瓜白的部分，留用青的切成片。

3．将炒锅置旺火上加热，用油滑锅⑥后，下猪油烧至四成热时，放入浆好的里脊肉片，用筷子划散，然后放入丝

瓜片一起划约十秒钟，即端离火口，倒入漏勺，沥去油。

4. 炒锅中留油五钱，倒入笋片、香菇和鸡汤，加盐三分，放入已划熟的里脊肉和丝瓜片，再加味精、绍酒和湿淀粉（二钱）勾芡，淋入芝麻油后，将锅颠翻两次，盛入盘中。

特　点

此菜黄褐翠绿相间，配色和谐，菇鲜、肉嫩、瓜脆，清香爽滑。

十六、水 菱 炒 里 脊

原　料

猪里脊肉……………………………………………四两
水菱…………………………………………………五两
鸡蛋清………………………………………………一只
葱段…………………………………………………一钱
猪肉汤………………………………………………二两
酱油…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………二分
味精…………………………………………………一分
湿淀粉………………………………………………一两
熟猪油……………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将水菱去壳，用沸水烫约一分钟，剥去膜，洗净，切成二分厚的片。里脊肉切成长一寸、宽八分、厚一分的片。

2. 将蛋清、盐与湿淀粉（五钱）搅拌后，放入里脊肉

片捏匀。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至四成热，放入拌好的里脊肉片，用筷划散，约十秒钟，用漏勺捞起。

4. 另取炒锅置旺火上，下熟猪油一两，烧至七成热时，倒入菱片、里脊肉片，把锅转动颠翻一下，加酱油、肉汤、味精，烧沸后速用湿淀粉五钱调稀勾芡，再淋入熟猪油五钱，撒上葱段即成。

特　点

此菜选用农历七、八月间的鲜嫩水菱，与里脊肉片同炒，鲜嫩、松脆、爽口，为秋令时菜。

十七、炸 香 脆 肉

原　料

猪瘦肉……………………………………三两五钱
鸡蛋…………………………………………一只
猪网油………………………………………一两
葱末…………………………………………一两
葱白段（二寸长）…………………………五钱
甜酱①………………………………………一两
酱油…………………………………………二钱
精盐…………………………………………四分
花椒盐⑤……………………………………三分
味精…………………………………………五分
湿淀粉………………………………………二钱

上白面粉……………………………………………二两

熟猪油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将肉剁成末，加水五钱、盐三分、味精三分和酱油渍好；再加入葱末和湿淀粉拌匀，分成三堆。

2. 将网油放在水中浸一下，捞起，用干净布吸干水分，在砧板上摊开，用刀切成长四寸半、宽三寸的长方形三张，撒上面粉五钱，把渍好的肉末分别放在网油上，包成长约三寸、宽一寸五分、厚二分半的肉卷三条。

3. 鸡蛋搕在碗内，先加盐一分、味精二分、面粉一两五钱，再用水一两二钱分几次加入，调成蛋糊。

4. 炒锅中下熟猪油，用中火烧至六成热时，将肉卷粘上蛋糊下锅炸，至结壳浮起，即用筷子夹起翻一个面，端离火口，汆一分钟左右至熟，用漏勺捞起。将油锅移至火口上，待油温升至八成热时，再将肉卷下锅，炸至呈枇杷黄色时捞起，用刀切成三分宽的小段，装入盘内，连同甜酱、葱白段、花椒盐一起上桌。

特　点

此菜色泽金黄，外脆里软，油润浓香，趁热蘸甜酱和花椒盐吃最好。

十八、网　油　肉　卷

原　料

猪瘦肉……………………………………………四两

猪肥膘……………………………………………二两
猪网油…………………………………………一两五钱
熟竹笋……………………………………………二两
水发木耳…………………………………………二钱
葱段………………………………………………二钱
猪肉汤……………………………………………三两
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………一钱
精盐………………………………………………三分
味精………………………………………………三分
醋…………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………六钱
熟猪油……………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1. 将猪瘦肉、肥膘剁成泥，加盐、味精和湿淀粉（三钱）拌成肉茸待用。网油在水中浸一下，捞起用干净布吸干水，在砧板上摊开，撒上干淀粉一钱，放上渍好的肉茸，包成直径五分的圆筒状，再切成二十四段，粘上干淀粉二钱。将笋切成滚刀块。

2. 炒锅在中火上烧热，下熟猪油，烧至六成热时，放入肉卷，氽熟捞起。

3. 锅中留油二钱，先放入笋块略煸，再放入肉卷和木耳，加酱油、糖、酒，把锅颠翻一下，再加肉汤。用小火烧

至汤浓时，下醋，用湿淀粉三钱勾厚芡，再放入葱段，把锅颠翻一下，淋上熟猪油一钱，起锅装盘。

特　点

此菜色泽红亮，肉酥不腻，外松里嫩，略带酸甜，是巨县的地方风味。

十九、钱 江 肉 丝

原　料

猪里脊肉……………………………………三两
葱……………………………………………二两
甜酱①………………………………………八钱
猪肉汤………………………………………二两
绍酒…………………………………………一钱
酱油…………………………………………二钱
白糖…………………………………………二钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………一分
湿淀粉………………………………………三钱
辣椒油………………………………………二钱
熟猪油……………………一斤五两（约耗一两二钱）

制　法

1．将里脊肉切成细丝，加水一钱、酒五分和盐拌匀，用湿淀粉二钱上浆。葱洗净切成一寸五分长的细丝。

2．炒锅置中火上烧热，下猪油，烧至四成热时，放入

肉丝，用铁筷划拨约八秒钟，倒入漏勺，沥干待用。

3. 锅内留油三钱，将甜酱下锅煸散，加酒（五分）、酱油、糖、肉汤、味精，约炒十五秒钟至有酱味时，用湿淀粉一钱调稀勾芡，再将肉丝入锅炒匀，淋上辣椒油。将三分之二葱丝铺在盘底，盛上肉丝，再将余下的葱丝撒在上面即成。

特　点

此菜翠绿酱黄，色彩鲜明，肉丝鲜嫩，甜辣爽口，有浓郁的葱香味。

二十、蛋蒸三层肉

原　料

猪五花肋肉……………………………………一斤二两
猪瘦肉……………………………………………五两
黑鱼（七星鱼）…………………一条（约重一斤）
鸡蛋黄……………………………………………一只
葱末………………………………………………五钱
姜末………………………………………………二钱
五香粉……………………………………………五分
猪肉汤……………………………………………三两
绍酒………………………………………………五钱
酱油………………………………………………六钱
白糖………………………………………………五分
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………三分

湿淀粉……………………………………………四钱
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将五花肋肉洗净，放入锅中，加水三斤（以淹没肉为度），用旺火煮十五分钟，捞出，去骨，切成四寸见方的块，并在不带皮的一面剞三刀（刀深为肉块厚度的五分之三）。炒锅里留原汤一两，放入肉块、酱油、糖，移到小火上，约烧三分钟，至卤汁收浓时，捞起，装在盘里。

2. 在瘦肉中加盐三分，剁成末，盖在肉块上，撒上五香粉，上笼用旺火蒸十五分钟取出。

3. 将鱼去鳞、鳃、内脏，斩去头、尾、剖成二爿，用刀将鱼肉刮下剁成鱼末，盛在碗里，放入姜末、酒、盐（二分）、水（五钱）、味精（一分）拌匀，盖在瘦肉上面，中间揿一个凹潭，蛋黄放在鱼肉中间的凹潭里作顶，使之成塔形，上笼用旺火蒸约五分钟取出。然后把卤汁滗出，倒入锅内，加肉汤、盐（五分）、味精（二分），用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油，撒上葱末，起锅，均匀地浇在三层肉上即成。

特　点

此菜形状如塔，黄、白、红三色层次分明，黑鱼鲜嫩，肉酥味醇。

二十一、蟹粉狮子头

原　料

蟹粉⑦ ……………………………………………二两

猪腿肉（三成肥）……………………………一斤六两
熟瘦火腿末……………………………………五钱
鸡蛋……………………………………………一只
熟竹笋…………………………………………一两
水发香菇………………………………………一朵
青菜……………………………………………一斤
荸荠……………………………………………五只
葱末……………………………………………五分
姜末……………………………………………五分
八角……………………………………………二分
猪肉汤…………………………………………六两
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
白糖……………………………………………三钱
味精……………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………三钱
上白面粉………………………………………五钱
熟豆油…………………………三斤（约耗一两五钱）
熟猪油…………………………………………一两

制　法

1．将蟹粉、熟笋、水发香菇一起剁成末，拌匀。青菜切去根、叶、取用菜心，每株切成二寸长的四段（共重六两）。

2．把猪腿肉剁成末，放在碗内，搕入鸡蛋一只，加葱

末(五分)、盐、荸荠（削皮剁成泥）和面粉一起拌匀，分成相等的四份，分别捏成直径三寸、厚六分的肉饼，放在十寸的平盆中（盆中须先抹上熟豆油，以免原料粘盆）。

3. 炒锅置旺火上，下豆油，烧至五、六成热时，把肉饼逐只下锅炸约二分钟(要经常翻动)，至呈金黄色、外皮发硬、四周向上卷曲成“狮子头”形状时，用漏勺捞起。再把菜心下锅略炸，用漏勺捞起。

4. 另取炒锅一只，将猪肉汤、酱油、糖、味精、八角、菜心和“狮子头”一起下锅，用旺火烧沸后移至小火上，用筷尖在“狮子头”上刺几个小孔(防止外熟里生)，约烧十五分钟。将锅移至旺火上，略烧，去掉八角，用漏勺先捞出菜心，装在十寸汤盆里，再把四只“狮子头”捞出放在菜心上面(下面三只，上面一只)。

5. 另取炒锅一只烧热，下熟猪油五钱，烧至五成热时，放入姜末、蟹粉略煸，烹入酒，将原炒锅和盆中的卤汁滗入，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱。烧沸后，用炒勺舀起，淋在“狮子头”上面，再撒上火腿末即成。

特　点

此菜色泽光润，肉质松嫩酥糯，用蟹粉和多种辅料同煮，香郁多味。

二十二、二　锦　馅

原　料

猪腿瘦肉……………………………………三两五钱

草鱼肉……………………………………………一两五钱
熟火腿……………………………………………三钱
豆腐皮⑧ ……………………………五张（约重五钱）
油面筋…………………………………十只（约重一两）
熟竹笋末…………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………一朵
绿蔬菜③ …………………………………………五钱
葱末………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱一分
味精………………………………………………六分
熟猪油……………………………………………一钱

制　法

1．将肉二两五钱剁成末，加入绍酒一钱、味精二分、盐五分、水五钱和笋末拌匀，分成十堆，分别嵌入十只油面筋内。

2．将剩余的猪腿肉一两剁成末。草鱼肉切成绿豆丁大，加入酒二钱、味精二分、盐四分、水五钱和葱末一起拌匀作馅料，分成五堆。然后将豆腐皮用湿布润潮，撕去边筋，切成五寸长、五寸宽的五张，平摊在砧板上。每张豆腐皮上放一堆馅料，逐只包成长二寸半、宽一寸的五只长方形肉包。

3．将火腿切成一寸长的薄片三片，和水发香菇一朵，一起放入碗内垫底；再将五只肉包放在上面，十只油面筋围在肉包四周，加入味精二分、盐二分、水五两，用桃花（羊皮）纸封住碗口，上笼用旺火蒸约三十分钟后取出。揭掉封

口纸，将肉包翻扣入汤盆内，盖上焯熟的绿蔬菜，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜肉馅鲜嫩，鱼馅滑润，汤清味纯，色泽鲜艳，是加兴的传统风味。

二十三、杨梅肉丸子

原　料

猪腿瘦肉……………………………………………六两
猪肥膘………………………………………………二两
荸荠…………………………………………………五只
鸡蛋…………………………………………………一只
葱末…………………………………………………一分
红曲粉⑨……………………………………………半分
猪肉汤……………………………………………一两五钱
绍酒…………………………………………………五钱
酱油…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………八分
味精…………………………………………………一分
醋……………………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………一钱
上白面粉……………………………………………二钱
芝麻油………………………………………………三钱

熟豆油…………………二斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将腿肉、肥膘肉一起剁成末。荸荠去皮，拍碎，捣成泥。

2．将鸡蛋搕在碗里，加入面粉、味精、盐、葱末，再加入肉末、荸荠泥、红曲粉一起拌匀，用手捏成与杨梅同样大小的肉丸，约二十只左右。

3．炒锅置旺火上烧热，放入豆油，烧至五、六成热时，把肉丸子逐只下锅炸（用筷子轻轻拨动，以免粘在一起），约炸五分钟至呈金红色时，用漏勺捞起。

4．用小碗一只，放入肉汤、酒、酱油、糖、醋、湿淀粉一起搅匀。另取炒锅置旺火上，把上述调料倒入锅内，边烧边用炒勺搅成稀糊状，倒入丸子，把炒锅摇晃、颠翻几下。待卤汁沾满肉丸后，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特　点

此菜形如杨梅，色泽红亮，外松里嫩，酸甜适口。

二十四、葱　柄　肉　丸

原　料

猪瘦肉……………………………………八两

荸荠泥……………………………………一两

鸡蛋………………………………………三只

葱白段（一寸五分长）……………二十四根

白胡椒粉…………………………………二分

甜辣酱[10]…………………………………三钱

绍酒……………………………………………………一钱五分

精盐……………………………………………………五分

花椒盐⑤ ………………………………………………一分

味精……………………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………………五钱

上白面粉………………………………………………三两

熟菜油………………………………七两（约耗三两）

制　法

1. 将猪肉剁成细泥，放在碗中，揺入鸡蛋一只，放上盐、味精、酒(一钱)、湿淀粉、荸荠泥和白胡椒粉（一分）拌匀，搓成二十四颗肉丸。将葱分别插入每个肉丸内，露出五分长的葱白作柄。

2. 取大碗一只，将面粉放入碗中，加酒五分、水二两，揺入鸡蛋二只，用筷搅匀成蛋糊。

3. 将炒锅置中火上，下熟菜油烧至五成热，将肉丸粘满蛋糊分批入锅，每次煎五分钟，至呈金黄色（熟而不焦）时，即用漏勺捞起，装入盆内，撒上花椒盐、胡椒粉(一分)，用甜辣酱蘸食。

特　点

此菜色泽金黄，外松里嫩，葱香浓郁，略带甜辣味。

二十五、南 炒 腰 子

原　料

猪腰子…………………………………………………五两

蛋糕[11]……………………………………一两
熟火腿……………………………………三钱
熟竹笋……………………………………五钱
水发香菇…………………………………三钱
绿蔬菜[3]…………………………………一两
葱段………………………………………六钱
猪肉汤……………………………………二两
绍酒………………………………………三钱
精盐………………………………………五分
味精………………………………………五分
湿淀粉……………………………………七钱
熟猪油…………………………六两（约耗一两二钱）

制　法

1．将猪腰剥去膜，对剖开，批(片)去腰骚，在面上横剞四至五刀，再直着刀细切（前三刀不切断，至第四刀切断，使炒后的腰子成麦穗形状），用盐三分和湿淀粉五钱捏匀上浆。

2．把蛋糕、笋、香菇、火腿、绿蔬菜均切成比腰花略小的菱形小片。

3．将炒锅置中火上烘热，用油滑锅[6]后，下熟猪油烧至四成热，倒入腰花，约划十秒钟，倒入漏勺中，沥去油。炒锅内留油二钱，放入切好的葱段略煸，再放入酒、笋、香菇、蛋糕、绿蔬菜、火腿、猪肉汤、盐、味精，加湿淀粉二钱调稀勾成薄芡。然后，将漏勺中的腰花倒入锅中，颠动几下，淋上熟猪油二钱，出锅装盘即成。

特　点

此菜形如麦穗，色彩明艳，鲜嫩爽口。

二十六、扣火腿酥腰

原　料

猪腰子……………………………三只（约重五两）

熟火腿……………………………………………一两

熟竹笋……………………………………………一两

葱结………………………………………………一分

姜片………………………………………………二分

鸡汤………………………………………………五两

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………二分

味精………………………………………………二分

制　法

1．将腰子剥去膜，对剖开，批(片)去腰骚，每片切成六小块，放在沸水锅中氽约二十秒钟，捞出洗净。

2．火腿切成与腰块同样大的长方块。笋切成斜刀块。

3．将火腿和腰块放在瓷罐里，加入鸡汤、盐、葱结、姜片和酒，上笼用旺火蒸一个半小时，取出盛入扣碗（火腿块放在碗底，腰块盖在上面），去掉葱结和姜片，加入笋，再上笼用旺火蒸五分钟，取出，滗出原汁，翻扣入汤盆，加味精后，再把原汁浇在上面即成。

特　点

此菜腰子酥，火腿香，竹笋脆，味鲜汤清，色泽红润。

二十七、雅梨炒腰花

原　料

猪腰子……………………………四只（约重八两）

雅梨……………………………………………九两

葱段……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………三钱

精盐……………………………………………五分

味精……………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………三钱

熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1．将腰子剥去膜，对剖开，批(片)去腰骚，剞上网形花纹，切成三分厚的片，漂在清水中。雅梨（即鸭梨）去皮、核，切成一寸长、二分厚的片。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油一两，烧至七成热，下葱段略煸，再下腰花，烹入酒，将锅转动颠翻一下，放入梨片、盐、味精，炒十秒钟，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，起锅装盆即成。

特　点

此菜腰子嫩，雅梨脆，腰、梨同炒，白、褐两色相衬，味鲜爽口，略带甜味。

二十八、花 生 肚

原 料

生猪肚……………………………………一斤二两

花生米……………………………………四两

姜片………………………………………三钱

鸡汤………………………………………一斤

绍酒………………………………………三两

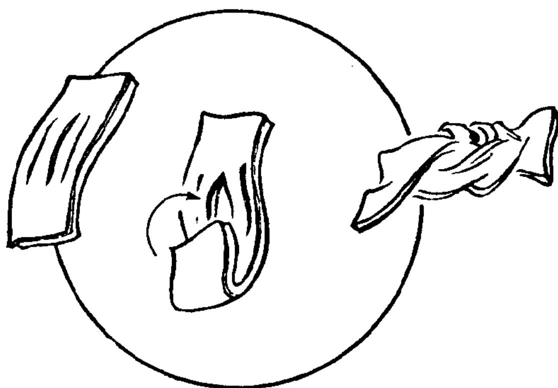
精盐………………………………………一钱

味精………………………………………五分

制 法

1. 将猪肚用清水洗净，放入沸水中氽五分钟，捞出，剥去膜，放入清水里洗净，剖开，割去油，再用凉水冲洗干净。花生米放在碗中，用沸水泡过，去皮洗净。

2. 炒锅置中火上，放入沸水三斤，将酒一两、生姜一



钱五分和猪肚入锅，煮十五分钟捞出，晾凉。

3. 将煮过的猪肚切成二寸长、六分宽的二十条，再在每条中间直划一寸长的三刀（划穿肚条），用手指插入刀口处，把肚条的一端翻卷成麻花状（图见前页）。

4. 取品锅一只，将肚条和花生米分别放在锅内两边，加入盐、酒（二两）、味精及鸡汤，放上姜片一钱五分，加盖，上笼用旺火蒸约三小时，至肚酥软时，取出，揭盖，拣去姜片即成。

特　点

此菜花生酥，肚子糯，原汤味鲜润口，是温州的地方风味。

二十九、圆葱煎猪排

原　料

猪大排（去脊骨，留膘二成）……………………六两
圆葱……………………………………二只（约重四两）
猪肉汤…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
酱油…………………………………………………一两五钱
白糖……………………………………………………二分
味精……………………………………………………一分
熟豆油…………………………………………………二两

制　法

1. 将猪排带骨斩成三块，每块用刀面拍一下，再用刀

根排剁几刀，用刀背敲碎肋骨，加酱油五钱拌渍好。圆葱去皮对切开，削去头，直切成一分宽的丝。

2. 炒锅置旺火上烧热，下熟豆油一两五钱，烧至六成热，把三块猪排平放在锅中煎二分钟，见呈金黄色时，再把猪排翻个面，约煎二分钟，用漏勺捞起。随即将圆葱下锅，煸二分钟左右，再放入猪排，加上酱油（一两）、酒、糖、味精、肉汤，烧沸后移至小火上烤约三分钟，再移至旺火上将卤汁收浓，淋上熟豆油五钱，即可起锅。起锅时，把猪排取出放在砧板上，每块分别切成四块，盛入菜盆，再把圆葱放在猪排上面，然后淋上卤汁即成。

特　点

此菜色泽红艳，肉质松软，葱香入味，宜于下酒。

三十、火膧炖蹄膀

原　料

猪蹄膀（肘子）……………………………一斤五两

火膧[12]……………………………………五两

绿蔬菜[3]…………………………………一两

绍酒……………………………………………二钱

精盐……………………………………………二分

味精……………………………………………二分

制　法

1. 将火膧、猪蹄膀刮去余毛，洗净，放在开水中煮三分钟，取出，再洗净。

2. 取沙锅一只，用蒸架（竹箅子）垫底，放入火膧、猪蹄膀，烹入酒，下清水二斤，先在旺火上烧沸，再移至微火上炖。待火膧、猪蹄膀八成熟时，捞出剔去骨，再放入锅中烧十分钟，取出。冷却后将火膧对切开，再横切成约三分厚的片，放入盘中压实，上笼蒸熟待用。

3. 待猪蹄膀煮至酥糯时，在汤汁中加入盐、味精，出锅，盛入荷叶碗中，缀上洗净的绿蔬菜，盖上蒸热的火膧片即成。

特　点

此菜鲜、咸同炖，红白分明，缀上绿蔬菜，色泽鲜艳。蹄膀酥软，火膧浓香，汤汁稠浓味醇，是下饭好菜。

三十一、火烩蹄筋

原　料

水发猪蹄筋[13]……………………………………三两
熟火腿……………………………………………一两
竹笋肉（八成熟）………………………………八钱
葱段………………………………………………二钱
猪肉汤……………………………………………四两
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………六钱

制　法

1. 将蹄筋切成相等的两段，每段再剖成两半，沥干水。火腿切成八分长、三分宽的薄片。笋切成八分长、三分宽的薄片。

2. 炒锅置中火上，下猪油四钱，烧至四成热时，将笋片、葱段入锅略煸，再将蹄筋倒入，加入酒、盐、肉汤，烧沸后，放入味精、火腿片，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上猪油二钱，起锅盛盆即成。

特　点

此菜色泽明亮，蹄筋柔软而有胶质，与火腿烩煮，香气浓郁，鲜而不腻。

三十二、蟹粉蹄筋

原　料

水发蹄筋⑬……………………………………八两
蟹粉⑦……………………………………二两
香菜叶……………………………………五分
葱段……………………………………二分
姜末……………………………………二分
鸡汤……………………………………五两
绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………三钱
白糖……………………………………五分
精盐……………………………………二分

味精……………………………………………………五分
醋……………………………………………………一分
湿淀粉………………………………………………五钱
熟猪油………………………………………………一两

制　法

1. 将蹄筋切成相等的两段，每段再剖成两半。

2. 炒锅置中火上烘热，下猪油五钱，放入葱、姜煸至有香味时，再放入蟹粉煸炒三、四下，加入酒、酱油、糖、味精（各二分），煸炒一下，再加醋后，立即起锅待用。

3. 在原炒锅中放入鸡汤、蹄筋、酒（二钱八分）、酱油（二钱八分）、糖（三分）、盐，在小火上烧沸，加入味精三分，用湿淀粉调稀，徐徐淋入锅内，随即将熟猪油五钱沿锅边淋入，并不断转动炒锅。同时，将蟹肉均匀地撒在蹄筋上，扒入盆内，加上洗净的香菜叶即成。

特　点

此菜蟹粉黄亮鲜滑，蹄筋白净软糯，汤汁浓郁，营养比较丰富。

三十三、虾 子 蹄 筋

原　料

干猪蹄筋……………………………………………一两
干虾子………………………………………………一钱
鸡蛋…………………………………………………二只
葱段…………………………………………………二钱

姜末……………………………………………………一钱
猪肉汤…………………………………………………六两
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………………九钱
熟猪油…………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将虾子放入碗内，加酒，上笼用旺火蒸五分钟左右取出。

2. 炒锅置小火上，放入熟猪油，烧至三成热时，将蹄筋入锅，炆二小时捞起；待油温升至七成热时，再将蹄筋入锅，用漏勺翻动，使它均匀发胀，爆至呈淡黄色时捞起；然后放入凉水中，约浸半小时，取出，挤干水分，切成丁。

3. 将蛋搕入碗内，用筷搅打成液。

4. 炒锅置旺火上，倒入肉汤、虾子（连汁）、蹄筋、姜末、盐，煮沸后，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，将蛋液均匀地淋入锅内，再淋入熟猪油五钱，撒上葱段即成。

特　点

此菜蹄筋金黄柔糯，虾子红润味鲜，汤汁浓郁，富有胶质。

三十四、稀卤蹄筋

原　料

水发蹄筋⑬…………………………………………五两

猪腿肉（七成瘦）…………………………………二两

熟火腿丝……………………………………………五钱

鸡蛋…………………………………………………一只

竹笋…………………………………………………一两

水发香菇……………………………………………一两

葱末…………………………………………………二分

猪肉汤………………………………………………八两

绍酒…………………………………………………三钱

酱油…………………………………………………一两

味精…………………………………………………二分

湿淀粉………………………………………………一两

熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1．将水发蹄筋切成二段，每段再剖开成两半。猪肉剁成末。火腿、香菇、笋均切成一寸长的细丝。将鸡蛋搕在碗内搅打成液。

2．将熟猪油一两放在炒锅内，用旺火烧至八成热时，倒入肉末、香菇、笋丝略煸；再放入酒、酱油、肉汤和蹄筋。烧沸后加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，再倒入鸡蛋液拌匀，淋上熟猪油五钱，盛入盘内，把火腿丝、葱末盖在上面。

特　点

此菜色泽红润，配料多样，蹄筋柔糯，菇香笋脆，汤汁稠浓多味。

三十五、酥 牛 肉

原 料

牛腿肉……………………………………………一斤

葱………………………………………………一两

姜（去皮拍碎）……………………………五钱

桂皮……………………………………………五分

八角……………………………………………四分

绍酒……………………………………………一两

酱油………………………………………一两五钱

白糖……………………………………………一两

芝麻油…………………………………………五钱

制 法

将牛肉洗净，切成二块，用沸水汆二分钟，捞出，放在凉水中漂去血水。取小沙锅一只，锅底放上小蒸架（竹箅子），用葱、姜垫底，再把牛肉排放在上面，放入糖、酱油、酒、八角、桂皮、芝麻油，加入清水，淹没牛肉。将沙锅盖紧，放在旺火上烧沸后，移至微火上焖五小时左右（焖煮前先用面粉搓成条，将沙锅盖四周密封），直至牛肉酥烂，起锅盛在汤盆内，浇上原汁即成。

特 点

此菜采用原汁微火焖煮，牛肉酥烂，原味不走，色红汁浓，香中带甜，富有回味，是杭州的传统制法。

三十六、芝 麻 牛 排

原 料

牛里脊肉……………………………………六两

白芝麻…………………………四两（约耗二两）

鸡蛋………………………………………一只

绍酒………………………………………三钱

辣酱油……………………………………五钱

精盐………………………………………三分

味精………………………………………一分

上白面粉…………………………………三钱

熟豆油…………………………二斤（约耗二两）

制 法

1．将牛肉切成长四寸、宽二寸五分、厚二分的三块。用刀面拍一拍，每块相距二分剞一刀，放入碗中，加入酒、盐、味精渍匀。

2．鸡蛋磕在碗里搅打成液。将渍过的牛排粘上面粉，蘸上蛋液，放在盛有芝麻的盘内，翻身揿实（使牛排两面均粘上芝麻）待用。

3．炒锅置旺火上，放入豆油，烧至六成热时，将牛排（抖去松散的芝麻）逐块下锅，约炸二分钟后，用铁筷将牛排逐块翻身，再炸一分钟左右，至呈金黄色时，用漏勺捞起，每块切成六小块，装盘即成。上桌时随带辣酱油一碟蘸食。

特　点

此菜色泽金黄，外松里嫩，香鲜微辣，宜于下酒。

三十七、芹菜炒牛肉丝

原　料

牛里脊肉丝……………………………………………三两

芹菜（去根、叶）………………………………四两

牛肉汤…………………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………二钱

酱油………………………………………………一钱五分

精盐……………………………………………………一分

味精……………………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………………四钱

熟豆油………………………………五两（约耗一两）

制　法

1. 将牛肉丝用调稀的湿淀粉一钱五分和盐一起捏拌均匀。芹菜切成一寸五分长的段，用沸水焯一下，立即用漏勺捞起，再用冷水淋凉。

2. 炒锅置旺火上，下豆油，烧至四成热时，放入牛肉丝，用筷拨散，约炒十秒钟，用漏勺捞起。

3. 将另一炒锅置旺火上，下豆油三钱，烧至四成热时，将芹菜下锅翻炒，随即放入酒、酱油、味精、牛肉汤，烧沸后，用湿淀粉二钱五分调稀勾芡，再倒入炒好的牛肉丝，淋上熟豆油四钱，用炒勺翻拌后起锅盛盘。

特　点

此菜翠绿、酱黄两色相衬，芹菜香脆爽口，肉丝软嫩味鲜，是宁波的创新菜之一。

三十八、湖式剪羊肉

原　料

肥嫩湖羊肉（带皮）……………………………三十斤
姜块…………………………………………………六两
姜末…………………………………………………三两
青蒜叶………………………………………………二两
红辣椒末……………………………………………一碟
红枣………………………………………………一两八钱
桂皮…………………………………………………三钱
八角…………………………………………………三钱
丁香…………………………………………………三钱
绍酒………………………………………………二斤一两
酱油………………………………………………二斤一两
白糖………………………………………………一斤五两
精盐………………………………………………四两五钱

制　法

将湖羊肉剔去腿骨洗净，斩成七块，放在用蒸架（竹箅子）垫底的锅内，加水浸没，用旺火烧沸，捞起用清水洗净。将煮过羊肉的汁水倒去，放入羊肉，加水浸没，加入酒、白糖、盐、丁香、桂皮、八角、酱油、红枣、姜块，

用重物压实羊肉，在旺火上烧沸后，再移至微火上焖烧二小时左右。羊肉酥后，去掉红枣和姜块，移在旺火上烧至汤汁收浓、肉块呈酱红色时取出，剔除小骨。食时剪成十五份盛入碗内，每碗分别加入二两原汤，放上生姜末、生蒜叶，并根据食者爱好放入适量的红椒末。

特　点

此菜选用湖州一带出产的羊羔制，肉质肥嫩，经过较长时间焖煮，色泽红润，香酥软烂，汁浓味醇，系冬令时菜。

三十九、栗 子 红 焖 羊 肉

原　料

肥嫩羊肋肉……………………………一斤五两
栗子………………………………………五两
萝卜…………………………一只（约重三两）
青蒜段……………………………………一钱
红腐乳卤…………………………………五钱
绍酒………………………………………五钱
酱油………………………………………五钱
白糖………………………………………五钱
味精………………………………………三分
醋…………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一钱
芝麻油……………………………………五钱

制　法

1. 用刀刮尽肉皮上的余毛，洗净，切成一寸见方的块（约二十块），在沸水中汆十分钟后用清水洗净。栗子洗去泥沙，在每只背壳部划一刀，放入炒锅，加水浸没，用旺火烧约二分钟左右，用漏勺捞出，剥壳去膜待用。

2. 炒锅置旺火上，放入肉块，随即加水一斤，再放入红腐乳卤、酒、酱油、糖、萝卜（用刀面敲裂），烧二十分钟左右。然后倒入栗子，放上醋，移至小火上焖烧一小时左右，再移至旺火上，把萝卜取出。待卤汁收浓后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，撒上青蒜段，把锅旋转颠翻一下即成。

特　点

此菜色泽红亮，栗糯肉酥，原汁原卤，香醇味鲜，略带酸甜。

四十、荷叶粉蒸羊肉

原　料

羊肋肉……………………………………二斤
籼米………………………………………七两
鲜荷叶……………………………………三张
葱末………………………………………二分
五香粉……………………………………二分
绍酒………………………………………二两
酱油………………………………………二两

味精……………………………………………二分
熟菜油……………………………………………一两

制　法

1. 用刀刮净肉皮上的污物，抽去肋骨，洗净后切成长二寸五分、宽一寸的十块，在每块中间直剞一刀（不要切破皮），用酱油一两、酒一两、葱末一分、味精一分浸渍约二十分钟。

2. 籼米用水淘洗后沥干。将炒锅置旺火上烧热，放入籼米翻炒，至呈金黄色时倒出，磨成粗粉。

3. 将鲜荷叶用摄氏八十度的温水泡软，洗净，切去蒂，摊平，每张切成四小张。

4. 把磨好的籼米粉盛在碗里，放入酱油一两、酒一两、味精一分、葱末一分和五香粉、熟菜油搅拌成糊状后，粘贴在十块生羊肉的两面，再分别用荷叶包成枕头形，上笼用旺火蒸二小时左右即成。吃时剥去荷叶。

特　点

此菜荷叶清香入味，羊肉酥糯，不膻不腻，是宁波地区文化大革命中的创新菜。

四十一、 糖醋羊肉丸子

原　料

羊腿肉（带二成肥膘）……………………………六两
鸡蛋……………………………………………一只
荸荠……………………………………………八只

羊肉汤……………………………………一两五钱
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一分
白糖……………………………………………一两
味精……………………………………………二分
醋………………………………………………八钱
湿淀粉…………………………………………一钱
上白面粉………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………三钱
熟豆油……………………二斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．把羊肉洗净剁成末。荸荠去皮，剁成泥。鸡蛋磕在碗里，加入面粉、味精、盐、肉末、荸荠泥一起搅拌匀，捏成二十四只丸子。

2．将炒锅置旺火上，下豆油，烧至六成热时，将锅移至小火上，把丸子逐只放入，约炸五分钟左右，见呈金黄色时，倒入漏勺沥干油。

3．将酒、酱油、醋、糖、湿淀粉、羊肉汤放入碗内搅匀后，倒入炒锅，置旺火上，用炒勺搅拌，待烧至起泡后，再放入羊肉丸子，将炒锅旋转颠翻几下，使卤汁沾满丸子，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，外松里嫩，略带酸甜，是宁波的创新菜之一。

水 产 菜 类

四十二、 西 湖 醋 鱼

原 料

活草鱼……………………一条（约重一斤四两）

姜末……………………………………………三分

绍酒……………………………………………五钱

酱油…………………………………………一两五钱

白糖…………………………………………一两二钱

醋………………………………………………一两

湿淀粉…………………………………………一两

制 法

1. 将活草鱼装入竹笼，放在湖水内饿养一、二天，使鱼肉结实，消失泥土味。

2. 烹制时，将鱼从笼中取出，宰杀，去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。然后将鱼背朝外，鱼腹朝里放在砧板上，一手按住鱼头，一手持刀从尾部入刀，用平刀沿着背脊骨批（片）至鱼颔下为止。取出刀，把鱼身竖起，头部朝下，背脊朝里，再用刀顺着原颔下刀口处将鱼头对劈开，鱼身即分成雌雄两爿（连背脊骨一边的称雄爿，另一边称雌爿）。然后，斩去鱼牙齿，在鱼的雄爿上，从离颔下一寸四分处开始

斜着批一刀，以后每隔一寸四分斜着批一刀（刀深约一寸七分，刀口斜向头部，共批五刀，在批第三刀时要在腰鳍后二分处切断，使鱼成二段，以便烧煮）。再在雌爿剖面离背脊部位三分处的脊部厚肉上划一长刀（刀深约五分，刀斜向腹部，由尾部划至颔下，不要损伤鱼皮）。

3．锅内放清水二斤，用旺火烧沸，先放雄爿前半段，再将鱼尾段接盖在上面，然后将雌爿与雄爿并放，鱼头对齐，鱼皮朝上（水不能淹没鱼头，使鱼的两根胸鳍翘起），盖上锅盖。待锅水再沸时，掀开锅盖，除去浮在水面上的泡沫，将锅转动一下，继续用旺火烧煮。前后共烧煮约三分钟．用筷子轻轻地扎鱼的雄爿颔下部，如能扎入，即熟。锅内留下五两左右的汤水（余汤滗去），放入酱油、酒、姜末（二分），即将鱼捞起，放入盘中。盛盘时要鱼皮朝上，把鱼的两爿背脊拼连，将鱼尾段拼接在雄爿的切断处。然后在锅内原汤汁中加入糖、姜末（一分）湿淀粉和醋调匀成芡，用炒勺搅拌成浓汁，浇遍鱼的全身即成。

特　点

此菜系用活草鱼饿养后烹制，鱼肉结实，无泥土味，先氽后煮，色泽红亮，肉质鲜嫩，有蟹肉滋味，是杭州的传统风味。

四十三、　八　宝　全　鱼

原　料

黄鱼……………………………一条（约重一斤二两）

猪网油……………………………………………五两
熟火腿片……………………………………一两五钱
虾米………………………………………………五钱
鸡脯肉……………………………………………五钱
蛋糕[10]片……………………………………………一两
竹笋………………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………五钱
豌豆………………………………………………五钱
葱段………………………………………………一钱
葱结………………………………………………二钱
姜片………………………………………………二钱
猪肉汤……………………………………………四两
绍酒………………………………………………二两
精盐……………………………………………一钱三分
味精………………………………………………三分
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，在鱼背的两侧各剖一长刀，取出内脏和背脊骨（不能切断鱼腹），洗净。

2. 将火腿（一两）、香菇（三钱）、笋、鸡脯肉、蛋糕（五钱）均切成黄豆大的丁。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至七成热时，放入火腿丁、虾米、香菇丁、笋丁、鸡脯丁、豌豆、蛋糕丁、盐（九分）、味精（二分），略煸一下，待凉后嵌入鱼腹内。

4. 将猪网油摊开，把鱼包在里面，放在盘内，加入葱

结、姜片，烹入酒，上笼用旺火蒸约半小时左右取出，去掉葱结、姜片，滗去卤汁，盛入腰盘。

5．炒锅内放入猪肉汤，用旺火煮沸，加入盐四分、味精一分、火腿五钱、香菇二钱、蛋糕五钱，搅拌后，起锅浇在鱼身上，再放上葱段即成。

特　点

此菜以多种配料嵌入鱼腹烹制，香味浓郁，原汁不走，肉质鲜嫩，汤清多味。

四十四、　酒　焖　全　鱼

原　料

花鲢鱼……………………一条（约重一斤三两）

干红辣椒……………………………………三钱

葱……………………………………一两五钱

嫩姜……………………………………三钱

绍酒……………………………………五两

酱油……………………………………二两

白糖……………………………………五钱

味精……………………………………五分

醋……………………………………五钱

芝麻油……………………………………三钱

熟菜油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将花鲢鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。在鱼身两

面各斜剞五刀（刀深至鱼骨，不要切断）。

2．将红辣椒、嫩姜、葱均切成约一寸五分长的丝。

3．将炒锅烤热，下熟菜油，烧至八成热时，放入鱼，待两面炸黄后，用漏勺捞起。锅中留油五钱，放入切好的红辣椒、嫩姜、葱丝煸炒一下，再放入炸好的鱼。然后加入酒、酱油、糖，移在微火上焖十分钟，再移到旺火上把汤汁收浓，放入醋、味精，将鱼翻身，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜以绍酒焖煮，味香汁稠，鱼鲜嫩不腥，色呈酱红，是杭州的创新菜之一。

四十五、炸熘桂鱼

原　料

桂鱼……………………………一条（约重一斤二两）
熟猪瘦肉……………………………………五钱
熟竹笋肉……………………………………五钱
水发香菇……………………………………五钱
葱白…………………………………………一钱
猪肉汤………………………………………四两
绍酒…………………………………………五钱
酱油…………………………………………一两
白糖……………………………………一两五钱
味精…………………………………………三分

醋……………………………………………一两五钱
湿淀粉…………………………………………三两五钱
熟豆油…………………………三斤（约耗三两）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，在鱼肛门处横开一刀，挖出内脏，用冷水洗净，再用布揩干，然后斜着刀在鱼的两面每隔八分宽处切入一刀（刀深至鱼骨，不能切断），约切四至五刀。

2．将猪瘦肉、笋肉、香菇、葱白均切成丁。

3．炒锅内下豆油，在旺火上烧至六成热，用湿淀粉三两均匀地涂在鱼身及刀口内，然后右手提着鱼尾，浸入油锅内左右拖炸，至淀粉结壳后再全部投入油锅（油温保持在七成热左右），炸十分钟，并用筷子在厚肉处扎几个孔（使鱼易熟）。

4．在鱼炸约五分钟时，将另一炒锅置旺火上烧热，下豆油三钱，先将葱白丁、笋丁、肉丁、香菇丁等下锅略煸，再放入酒、酱油、糖、味精和猪肉汤，烧沸后，将醋、湿淀粉（五钱）调匀入锅勾成薄芡汁，然后淋上熟豆油五钱，盛入碗内。

5．将炸好的桂鱼从油锅中捞起，盛入长盘，用勺轻轻一揿（便于芡汁渗入），连同薄芡汁迅速上桌。临食前将芡汁浇在鱼身上，发出"嗤嗤"的响声便成。

特　点

此菜选用初春季节的桂鱼烹制，鱼肉丰满，色泽黄亮，外脆里嫩，味鲜而略带甜酸，是绍兴的传统风味。

四十六、软熘鲈鱼

原　料

活鲈鱼……………………………一条（约重二斤）

猪瘦肉………………………………………一两

虾米…………………………………………三钱

熟竹笋肉……………………………………一两

水发香菇……………………………………一两

葱结…………………………………………一两

姜片…………………………………………五钱

胡椒粉………………………………………二分

猪肉汤………………………………………二两

绍酒…………………………………………五钱

酱油…………………………………………五钱

白糖…………………………………………七钱

醋……………………………………………七钱

湿淀粉………………………………………三钱

熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1．将鲈鱼去鳞，开膛去内脏，洗净。去头、脊骨和腹部肉（肚挡），取两片连皮鱼肉，用刀剞成十字花纹（每隔一分半剞一长刀，刀深为鱼肉厚度的三分之二），放在腰盘里，淋上酒，放入姜片渍好。将猪瘦肉、虾米、熟笋、香菇均切成米粒状。

2．将渍好的鱼放上葱结，连盘上笼用旺火蒸五分钟后，取出姜片、葱结，滗去卤汁。当蒸约三分钟时，将炒锅置旺火上，下熟猪油五钱，放入肉、虾米、笋、香菇丁略炒，加入酱油、糖、肉汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，再加醋拌匀。另取炒锅一只，置旺火上，下熟猪油一两，烧至八成热时，将前一只炒锅中的芡汁倒入锅内，急熘几下，起锅，浇在蒸熟的鱼上面，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜先清蒸，后淋芡，卤汁稠滑郁香，鱼肉鲜嫩油润。

四十七、汆蛤蜊鲫鱼

原　料

活鲫鱼……………………………一条（约重一斤）
蛤蜊…………………………二十只（约重一斤）
绿蔬菜③……………………………………………五分
葱结…………………………………………………五钱
姜……………………………………………………六分
绍酒…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………四分
味精…………………………………………………一钱
醋……………………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………………二钱
熟猪油………………………………………………一两

制　法

1. 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在背脊肉的丰厚处，从头部到尾部两面各切一刀，刀深至骨。

2. 将炒锅置旺火上烧热，用油滑锅[6]后，下猪油。烧至四成热时，将鱼在沸水中烫一下，即放入炒锅内，略煎后，迅速翻身，加入酒和沸水(淹没鱼身为度)、葱结、姜块（三分，用刀拍松)，盖好锅盖，在旺火上烧五分钟左右（烧时不要揭开锅盖)。然后，取出葱、姜，加入盐、味精，用漏勺将鱼捞出装入品锅。将锅内汤汁用细筛过滤后倒入品锅，加上洗净的绿蔬菜，淋上鸡油。

3. 在烧鱼的同时，将洗净的蛤蜊用开水烫至外壳略开，捞起掰开蛤蜊壳，放在鱼的两边。上桌时随带姜末三分、醋一碟佐食。

特　点

此菜两鲜合一，肉质滑嫩，汁浓如奶。

四十八、春笋炒鲚鱼

原　料

活鲚鱼[14]……………………三条（约重五两）

春笋肉……………………………………二两

葱段………………………………………二钱

胡椒粉……………………………………一分

绍酒………………………………………二钱

酱油………………………………………四钱

精盐……………………………………………………二分

白糖……………………………………………………一钱

味精……………………………………………………五分

醋………………………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………………一两

芝麻油…………………………………………………二钱

熟菜油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将鲂鱼去鳞、鳃、内脏洗净，切去鱼嘴和胸鳍，斩齐鱼尾，平着刀将鱼批(片)成雌雄两爿，带骨的一爿再斜切成两段。用盐把两爿鱼肉渍至有粘性时，加湿淀粉七钱上浆拌匀。笋切成比鱼块略小的滚刀块。

2. 将酱油、糖、酒、味精、醋、湿淀粉（三钱）和水（五钱）调成芡汁，放入小碗中待用。

3. 炒锅置中火上烧热，用油滑锅[⑥]后，下菜油，烧至三成热时，倒入笋块约炸十五秒钟，再倒入鱼块，用筷子拨开，约炸二十秒钟，起锅倒入漏勺。

4. 炒锅内留油五钱，放入葱段略煸，即下鱼块和笋块，接着把调好的芡汁倒入锅内，轻轻颠动炒锅，待芡汁包住鱼块时，淋上芝麻油即成。吃时根据食者爱好，外加适量的胡椒粉。

特　点

此菜色泽光亮，笋脆爽口，鱼嫩味鲜，为初春时菜。

四十九、鲹鱼烧豆腐

原　料

活鲹鱼[14]……………………………六条（约重一斤）

豆腐…………………………………………………一斤

熟竹笋肉……………………………………………一两

葱段…………………………………………………三钱

白胡椒粉……………………………………………二分

甜酱[1]………………………………………………一钱

鸡汤…………………………………………………五两

绍酒…………………………………………………五钱

酱油…………………………………………………一两

味精…………………………………………………三分

湿淀粉………………………………………………三钱

熟猪油…………………………………………一两三钱

制　法

1．将鲹鱼去鳞、挖鳃、去内脏，洗净，切除鱼嘴及鱼鳍，斩齐鱼尾，背肉两面各斜剞二刀。豆腐切成五分长、三分宽、一分厚的块，用沸水焯一下去掉豆腥味，沥干。笋切成一寸长、六分宽的薄片。

2．炒锅置旺火上加热，用油滑锅[6]后，下熟猪油一两，烧至七成热时，将鲹鱼排齐入锅，两面各煎五秒钟，加入酒、酱油、甜酱、鸡汤，随即把豆腐入锅放在一边，加入笋片，加盖煮沸三分钟，启盖放入味精，并在摇晃炒锅的同

时将调稀的湿淀粉徐徐浇入勾芡。然后，放入葱段，淋上熟猪油三钱，起锅。盛盘时，将十分之七的豆腐垫底，把鲂鱼平放在豆腐上，再将余下的豆腐盖在鱼身上，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽红亮，鱼肉鲜嫩，豆腐润滑，为初春时菜。

五十、头　肚　醋　鱼

原　料

花鲢鱼肉……………………………………………八两

熟竹笋肉……………………………………………一两

葱末…………………………………………………一分

姜末…………………………………………………二分

白胡椒粉……………………………………………一分

甜酱①………………………………………………二钱

绍酒…………………………………………………五钱

酱油………………………………………………一两二钱

白糖…………………………………………………五钱

醋……………………………………………………四钱

湿淀粉………………………………………………三钱

熟猪油………………………………………………一两

制　法

1．选三至五斤重的花鲢鱼一条，去鳞、鳃，开膛去内脏，洗净，切成一寸五分长、五分左右宽的长方块，用清水

洗净后沥干水分，片取净鱼肉八两。将笋切成长一寸的薄片。

2. 炒锅在旺火上烧热，下猪油五钱，烧至六成热时，放入鱼块，将炒锅颠翻几下后，放入酒、酱油、糖、甜酱、笋片和水(四两)，加盖，煮五分钟。启盖后，用醋、湿淀粉勾厚芡，淋上猪油五钱，将炒锅一旋一翻，起锅装入盘内，再撒上葱末、姜末、胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽红亮，鱼肉肥嫩，汤汁浓滑，配以甜酱、米醋烹制，味鲜而酸甜，有蟹肉滋味。

五十一、鱼　头　浓　汤

原　料

花鲢鱼……………………………一条（约重五斤）
熟火腿（瘦肉）…………………………………四钱
豌豆苗…………………………………………一钱
葱结……………………………………………一钱
姜………………………………………………一钱
熟鸡油…………………………………………一钱
绍酒……………………………………………八钱
精盐……………………………………………三钱
味精……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 在花鲢鱼的胸鳍处下刀，取不带背骨的鱼头半片

(鱼头应连胸鳍)，在鳃肉上轻剐一刀，下颌处斩一刀，用清水洗净。姜刮去老皮，洗净拍松。熟火腿切成薄片。

2. 炒锅在旺火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至四成热时，将鱼头用沸水烫一下后放入锅内（剖面朝上，鳃面朝下）略煎。然后，放入酒、葱、姜、将鱼头翻转，加入沸水三斤半，盖上锅盖（不要中途启盖，否则汤烧不浓），用旺火烧约五分钟时，将鱼头从锅内取出，盛入品锅，放入洗净的豆苗。将锅中的葱、姜捞出，撇去汤面浮末，放入盐和味精，用筛子滤过，倒入品锅，再盖上火腿片，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鱼头先煎后煮，鱼脑、鳃肉油润，嫩滑，汤浓如奶，配以火腿、豆苗，红绿相映，色泽美观，是杭州的创新菜之一。

五十二、沙锅鱼头豆腐

原　料

花鲢鱼头(带肉)……………半爿(约重一斤二两)
嫩豆腐……………………二块(约重一斤四两)
熟竹笋片……………………………一两五钱
水发香菇……………………………五钱
姜末…………………………………一分
青蒜…………………………………五钱
豆板酱………………………………五钱
绍酒…………………………………五钱

酱油……………………………………………一两五钱
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………七分
熟菜油…………………………五两（约耗一两五钱）
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将半片花鲢鱼头洗净，切去牙齿，在近头部背肉处深剞二刀，鳃盖肉上剐一刀，胡桃肉（鳃旁的肉）上轻切一刀，鱼头剖面涂上塌碎的豆板酱，鱼头正面抹上酱油三钱，使咸味渗入整个鱼头。豆腐切成一寸二分长、二分厚的片，用沸水焯去腥味。

2. 炒锅置旺火上烤热，下熟菜油，烧至八成热时，将鱼头正面下锅煎黄。滗去油，将鱼头翻身，烹入酒，加入酱油一两二钱、清水一斤五两和糖略烧，再放入豆腐片、笋片、香菇、姜末。烧沸后，倒入三号沙锅，在微火上烤五分钟，再移到中火上，约烧二分钟，撇去浮沫，加入青蒜、味精，淋上熟猪油，原锅上桌即成。

特　点

此菜滑润鲜嫩，汤纯味厚，色泽素雅，原锅上桌，清香四溢。是杭州革新的冬、春时菜。

五十三、芙蓉鱼片

原　料

鱼茸⑮……………………………………………六两

熟火腿……………………………………………………三钱
水发香菇…………………………………………………三钱
豌豆苗……………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………………五分
精盐………………………………………………………三分
味精………………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………………三钱
熟鸡油……………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………二斤（约耗二两）

制　法

炒锅置中火上烤热，下猪油，烧至三成热时，用炒勺将鱼茸分多次连续地舀入油锅（油温应保持在三成热左右，不能升高），氽约三十秒钟，即成片状；翻身后，再氽三十秒钟左右，捞起。锅内留油五钱，放入酒、水（三两）、火腿、香菇、盐、味精，用湿淀粉调稀勾成薄芡，倒入鱼茸片，再放上洗净的豆苗，将鱼片轻轻地翻身，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鱼片白如芙蓉，缀以火腿、豆苗，素雅清丽，肉质柔滑鲜嫩，入口欲消。

五十四、苔 菜 鱼 片

原　料

鲜黄鱼……………………………………一条（约重二斤）
苔菜………………………………………………………二两

鸡蛋……………………………………………………二只

鸡汤……………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………一钱

白糖……………………………………………………二钱

味精……………………………………………………三分

干淀粉…………………………………………一两五钱

熟猪油……………………………三斤（约耗三两）

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹挖出内脏，用凉水洗净，斩去头、尾，剖成雌雄两片，用刀剔去背脊骨、腹部肉和鱼皮，每片切成一寸三分长的段，每段用斜刀批（片）成宽一寸、厚一分的片（净重约六两五钱），放在碗中；然后，用酒、盐、味精和打散的鸡蛋液，加干淀粉和水（半两）捏匀。将炒锅置旺火上，下熟猪肉，烧至五成热时，把拌好的鱼片一一投入油锅，约炸一分半钟，至鱼片呈淡黄色时，用漏勺捞出。

2. 苔菜剪成一寸长的段，放入五成热的原油锅中，用旺火炸一下捞出（动作要快），沥干油，放在盆里，加糖调匀待用。

3. 将原炒锅中的油倒出后，移至小火上，放入鱼片；随即把鸡汤从锅边徐徐浇入，略烧后，盛在盘的一边；把炸过的苔菜盛在盘的另一边即成。

特　点

此菜颜色金黄、翠绿互相映衬，鱼肉软嫩，苔菜松脆，鲜香多味。

五十五、龙 井 鱼 片

原 料

青鱼……………………………………一条（约重三斤）
火腿末……………………………………………五钱
龙井茶叶…………………………………………二分
熟竹笋片…………………………………………一两
水发香菇片………………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………二只
鸡汤…………………………………………二两五钱
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………六钱
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制 法

1．将青鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，剔去背脊骨、鱼皮、腹部肉和背肉上的红筋，取净肉五两，切成一寸五分长、六分宽、一分厚的鱼片，放入碗中，加盐五分、湿淀粉五钱和鸡蛋清拌匀。

2．炒锅置中火上，下熟猪油，烧至五成热时，放入拌好的鱼片，用铁筷划散，约十秒钟，即用漏勺捞起，盛入盆中。

3．把茶叶放入杯中，加沸水四钱，泡约一分钟，滗去茶汁，留下茶叶待用。

4．将炒锅中的油倒出后，置于中火上，放入鸡汤、盐（二分）、酒、味精、香菇片、笋片，待汤沸时，用炒勺搅拌一下，即将鱼片放入，再用炒勺搅拌一下，然后用湿淀粉一钱调稀勾芡，放入茶叶，淋上熟猪油四钱，起锅，装入盆中，撒上火腿末，即成。

特　点

此菜鱼片玉白鲜嫩、茶叶翠绿清香，配以火腿、竹笋、香菇等烹制，色泽调和悦目。

五十六、三　层　鱼　片

原　料

黄鱼肉……………………四两
火腿瘦肉末……………………三钱
熟猪肥膘……………………二两五钱
咸面包……………………二两五钱
鸡蛋……………………一只
黑芝麻……………………一钱
蕃茄酱……………………一两
绍酒……………………二钱
精盐……………………四分
味精……………………三分
干淀粉……………………五钱
上白面粉……………………五钱
熟猪油……………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将鱼肉切成一寸七分长、一寸一分宽、一分半厚的片。面包切成一寸六分长、一寸宽、二分半厚的片。肥膘切成一寸六分长、一寸宽、一分厚的片。以上各切二十片。

2. 鱼片加盐、酒、味精、蛋清和干淀粉拌匀。肥膘两面沾上面粉(共三钱)。蛋黄放在小碗中加入面粉二钱和水五钱调成糊。

3. 将面包逐片平放在砧板上，先刷上一层蛋面糊，放上肥膘，再放上鱼片，然后将火腿末及黑芝麻分别放在鱼片的两端，即成“三层鱼片”，盛在平盘中待炸。

4. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至五成热时，将“三层鱼片”下锅，移至中火上，炸三分钟捞起，整齐地排叠在盘中。上桌时外带蕃茄酱蘸食。

特　点

此菜鱼肉鲜嫩，肥膘油润，面包松脆，红、黄、白、黑四色层次分明。

五十七、豆豉烧鱼段

原　料

草鱼中段肉……………………………………一斤
豆豉末……………………………………五钱
葱末……………………………………五钱
姜末……………………………………五钱
绍酒……………………………………五钱

酱油……………………………………………五钱
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………一两二钱

制　法

1. 将鱼段洗净，沥干水，劈为雌雄两片。先在带背脊骨片的皮面剞网形花刀（刀深为鱼肉厚度的五分之三），再在不带脊骨的一片剖面的厚肉处直剞一刀（刀深为鱼肉的三分之二，不要切破皮），用酱油一钱均匀地涂在两片鱼皮上面。

2. 炒锅在旺火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至七成热时，放入鱼段(皮朝下)，煎约一分钟，至呈金黄色时，加入葱、姜、酒、酱油(四钱)、豆豉、糖、水(五两)，将锅移至中火上煮沸、再移至小火上烤五分钟左右。然后，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，将鱼段翻身，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜用旺火煎，中火煮，小火烤，色泽红亮，鱼肉鲜嫩，豆豉清香，汁浓味醇。

五十八、五　色　鱼　丝

原　料

桂鱼（或草鱼）……………一条（约重一斤六两）
熟火腿丝………………………………………三钱

水发香菇丝……………………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………………一只
葱丝…………………………………………………一两
姜丝…………………………………………………二分
猪肉汤………………………………………………一两
绍酒…………………………………………………六钱
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………五分
湿淀粉………………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，批（片）成两爿，去头、骨和皮，切成一寸五分长的块。然后顺鱼肉纤维批成一分半厚的片，再切成丝，洗净盛在碗里，放入酒二钱、盐三分浸渍，再放入鸡蛋清、湿淀粉三钱拌匀待用。

2．炒锅在中火上烧热，下熟猪油，烧至四成热时，把拌过的鱼丝放入油锅，用铁筷轻轻划散，约十秒钟左右，至鱼丝呈白色时，即倒入漏勺。

3．炒锅内留油二钱左右，放入酒(四钱)、肉汤、葱丝、姜丝、香菇丝、盐(二分)、味精，用湿淀粉二钱调稀勾芡，再放入鱼丝。将炒锅轻轻颠动，使鱼丝与芡汁拌匀，出锅装盘，放上火腿丝，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜色彩鲜艳，鱼丝滑嫩，味似虾肉，鲜美爽口。

五十九、蛋 皮 鱼 卷

原 料

鸡蛋…………………………………………………二只
白链鱼泥……………………………………………三两
熟火腿末……………………………………………二钱
猪肥膘……………………………………………一两五钱
绿蔬菜[3] ……………………………………………五钱
葱末…………………………………………………六钱
鸡汤…………………………………………………二两
绍酒…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………一两
上白面粉……………………………………………五分
熟鸡油………………………………………………二钱

制 法

1．鸡蛋一只搕在碗里，将蛋清与蛋黄分开。将猪肥膘剁成泥后拌入剁碎的鱼泥，加水三两、盐三分搅至有粘性时，再加湿淀粉（八钱）、味精（二分）、酒、鸡蛋清，搅拌成鱼茸[15]。

2．将另一只鸡蛋搕在碗里，加入另一只蛋黄和一分盐搅打均匀。炒锅置微火上烘热，用肥膘滑锅[6]后，将蛋液塌成一张蛋皮，取出，放在砧板上，裁去蛋皮四周圆边，使之

成方形，再撒上面粉。

3．将鱼茸铺满蛋皮，用刀抹平。然后将切好的一长条葱末放在一端，另一端放上切好的火腿末（葱末和火腿末应当对称，使两端卷起后红绿两色在蛋皮鱼卷的中间）。然后先把铺葱末的一端，卷至中间，再将铺火腿末的一端，也同样卷至中间。将两端会合处朝下，平放在盘中，即成蛋皮鱼卷，上笼用中火蒸约十五分钟取出。

4．蛋皮鱼卷凉透后，切成二分厚的片，在盘中摆成两头低，中间高的拱桥形，四周围上洗净的绿蔬菜，上笼用旺火蒸一分钟取出，滗去水汁。用盐一分、味精一分、湿淀粉二钱和鸡汤调匀勾成薄芡，浇在蛋卷上，再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜蛋皮金黄，鱼卷柔软，馅肉鲜嫩，红绿两色鲜明。

六十、烩虾肉鲹鱼卷

原　料

活鲹鱼[14]……………………十条（约重一斤五两）
猪腿肉……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………一只
熟火腿……………………………………五钱
鲜虾仁……………………………………一两
熟竹笋片…………………………………三钱
水发香菇…………………………………二钱

葱末……………………………………………二分
猪肉汤…………………………………………一两五钱
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………六分
味精……………………………………………四分
干淀粉…………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………三钱

制　法

1．将鲹鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，切去头，剖成两爿，剔去脊骨和肋骨。再将每爿鱼肉（皮向下），用平刀从腹部直批（片）至鱼肉中间（不要批断），掰开，再用刀面轻轻一拍，然后将鱼翻身（皮向上）。把猪肉剁成泥、加入虾仁（略剁），再加味精二分、盐四分和葱末二分拌匀，用手挤成丸子放在切好的鱼的一端。将鸡蛋清与干淀粉调成蛋糊，涂在鱼的另一端。然后用鱼肉把丸子卷起来（粘口处向下），放在盆中，烹入酒，上笼用旺火蒸五分钟左右。将蒸熟后的鱼卷装入另一盘中，分二层放（底层十二只，上层八只）。原汁留用。

2．另取炒锅一只置中火上，下猪油二钱，放入笋片、香菇、火腿略煸，加入肉汤和蒸鱼卷的原汁，再加入味精二分、盐二分，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油一钱，一起浇在鱼卷上即成。

特　点

此菜肉质松嫩，晶白如玉，原汁原汤，清鲜可口。

六十一、鸳鸯鱼枣

原 料

草鱼肉……………………………………………三两
熟猪肥膘…………………………………………一两
鸡蛋………………………………………………三只
红曲粉⑨…………………………………………一分
蕃茄汁……………………………………………三钱
甜酱①……………………………………………三钱
绍酒………………………………………………二分
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………三分
干淀粉……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………五分
上白面粉…………………………………………一两
熟猪油……………………………二斤(约耗一两五钱)

制 法

1．把鱼肉二两，切成三分宽的条，再切成六分长的菱形块，盛入碗内，加盐三分、味精一分、酒一分，搅拌至有粘性。

2．将猪肥膘批（片）成薄片，撒上面粉二钱。把一两鱼肉剁成泥，加水一两捏匀，用盐一分、味精一分、酒一分，捏至有粘性时，再加湿淀粉五分搅匀，逐片平铺在肥膘上，然后卷成圆筒形，再切成二分宽的小卷，捏成枣形，放在铺

有面粉的盘中。

3．把鸡蛋搕在碗里，蛋清与蛋黄分开。先把蛋黄打散，加盐四分、味精一分、水一两、面粉八钱，调成稀蛋黄糊。再把鸡蛋清用筷打成泡沫状，加入干淀粉五钱、盐(二分)，红曲粉，调成红色蛋清糊。

4．将炒锅放在微火上，下熟猪油，烧至二成热时，把浆好的菱形鱼块，均匀地粘上红蛋清糊，逐块迅速放入油锅中。然后把锅移至中火上，用炒勺轻轻地翻动漂在油面上的鱼块(形如红枣)，炸一分钟左右捞出，盛在盘的一边。再把切好的肥膘小卷，逐个粘上蛋黄糊，放入六成热的油锅中炸至金黄色时捞出，盛在盘的另一边。最后在盘的两侧分别放上蕃茄汁和甜酱即成。

特　点

此菜形如枣子，红黄两色鲜明，松脆油润，鲜嫩爽口。

六十二、鱼肉夹火腿

原　料

桂鱼肉(黄鱼或鲈鱼)……………………三两二钱
熟火腿片……………………………………八钱
熟猪肥膘……………………………三两二钱
鸡蛋…………………………………………二只
青菜叶………………………………………二片
香菜叶………………………………………一钱
甜酱①………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………四分
花椒盐⑤ ………………………………………………一钱
味精……………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………………六钱
上白面粉……………………………………………一两五钱
熟猪油…………………………一斤五两(约耗一两)

制 法

1. 鸡蛋搕在碗里，蛋清与蛋黄分开。将鱼肉洗净，批（片）成二寸长的薄片，用盐(三分)、酒、味精(二分)、蛋清渍匀，加入干淀粉一钱、水一钱搅拌至有粘性。

2. 将肥膘批成二寸见方的薄片八片，每片的两面都均匀地撒上干淀粉(三钱)。火腿切成二寸长、一寸宽的八片。青菜叶在沸水中烫一下，再在冷水中略浸，捞出揩干，切成二寸见方的四片，两面各粘上干淀粉(共二钱)。

3. 把四片肥膘摊好，然后按照鱼片、火腿片、青菜叶的次序，逐片分层平铺好，再把剩下的四片肥膘分别盖在上面，即成“鱼夹火”。

4. 用鸡蛋黄、面粉、味精（一分）、盐（一分）、水（一两）充分拌匀成蛋糊。

5. 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油，烧至五成热时，把“鱼夹火”均匀地涂上蛋糊，放入炸一分钟，再将锅移至中火上汆二分钟，并不断用炒勺轻轻翻动，至呈金黄色时，用漏勺捞起。

6. 把汆好的“鱼夹火”直切一刀，横切三刀，使之成

八块，竖起装盘，用洗净的香菜叶镶边。上桌时外带甜酱一碟（或花椒盐一碟）蘸食。

特　点

此菜红、黄、绿、白四色层次分明，鱼嫩清鲜，火腿香郁，松脆油润。

六十三、糟青鱼干

原　料

青鱼……………………………一条（约重十五斤）

火硝……………………………………………三钱

酒酿………………………………………一斤六两

曲酒（五十度糟烧酒）……………………三斤

绍酒……………………………………………十斤

白糖………………………………………四斤五两

精盐………………………………………一斤五两

制　法

1. 将青鱼平放在案板上（不去鱼鳞），用刀从尾部沿着背脊至头部，劈开头颅，剖成鱼腹相连的两片，挖去内脏和鳃，斩掉牙齿，刮净腹内黑膜，用干布揩净腹腔（不能用生水洗，以防变质）。

2. 将盐和硝拌匀，擦遍鱼的全身（背脊骨处要多擦几次）。在背部厚肉处用竹扦扎几个孔（以便将盐塞入，防止霉变），再放入大缸（鱼鳞朝下），上面用大石块压住，过七天后取出，用清水洗净，在日光下晒十天左右，挂在阴凉

通风处。

3. 将鱼干切成三寸长、一寸宽的小块，装入小瓦坛，放入酒酿、糖（四斤）、酒、曲酒浸没，用两片毛竹片交叉压住鱼干，然后用粘土密封坛口，放置阴凉处腌糟四个月。

4. 食前，将原酒酿、鱼干、糖五两，放入碗内，上笼用旺火蒸约一小时，至鱼肉呈鲜红色时，即可食用。

（冬季青鱼最肥嫩，适于糟制，糟鱼的老卤可用粘土密封，留待次年再用，质量更好。）

特　点

此菜肉色白里透红，味鲜甜，糟香扑鼻，便于储存，是杭州的传统风味。

六十四、腌　肉　青　鱼

原　料

熟咸肉……………………………………一两五钱
青鱼肉……………………………………三两
胡椒粉……………………………………一分
鸡汤………………………………………五两
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………一分
味精………………………………………二分
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 将咸肉、青鱼肉均切成一寸三分长、六分宽的块。

2. 炒锅置旺火上，下鸡汤、咸肉、鱼肉、盐、酒、胡椒粉，约煮五分钟，再放味精拌匀，起锅盛在盆里（鱼肉放在下面，咸肉放在上面），把原汁浇在上面，再淋上熟猪油即成。

特 点

此菜腌、鲜合煮，红白相映，肉糯鱼鲜，汁稠味香，别有风味，是平湖的地方风味。

六十五、三 丝 敲 鱼

原 料

鮸鱼肉……………………………………四两
火腿……………………………………五钱
熟鸡脯肉……………………………………一两
猪瘦肉……………………………………二两
青菜心……………………………………二两
鸡汤……………………………………一斤三两
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………五分
干淀粉……………………………………三两
熟鸡油……………………………………二钱

制 法

1. 将鱼肉批（片）成二寸长、五分宽、二分半厚的片，蘸上干淀粉，放在砧扳上，用木槌敲，边敲边撒上干淀

粉，敲成半分左右厚的片后，放在沸水里煮熟，再用冷水漂凉。

2. 将火腿、鸡脯肉切成二寸长的细丝，放入小碗，加鸡汤三两，上笼用旺火蒸五分钟。猪瘦肉切成二寸长的丝。

3. 把漂过的鱼片切成三寸长、二分宽的条，放入沸水中氽过，用漏勺捞起，滗去水。另取炒锅一只，下鸡汤一斤，置旺火上烧沸，下猪肉丝氽二分钟，捞起盛入碗内待用。在原汤里放入鱼条、盐、酒、味精，用中火煮沸后，撇去浮末，淋上熟鸡油，起锅盛入汤碗中。然后将猪肉丝、火腿丝、鸡丝一起放入汤碗里，再放上焯熟的青菜心即成。

特　点

此菜肉质滑嫩，色白汤清，配以鸡肉、火腿烹调，香鲜可口，是温州的地方风味。

六十六、糟　熘　鱼　白

原　料

桂鱼泥……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………二只
葱段………………………………………二钱
姜汁………………………………………三分
香糟………………………………………五钱
绍酒………………………………………二钱
精盐……………………………………一钱七分
味精………………………………………五分

湿淀粉……………………………………………三钱

制　法

1. 将鱼泥放入大碗中，加入盐一钱五分、水二两，搅拌至有粘性时，放入姜汁，鸡蛋清拌匀，再加入味精三分搅拌成鱼茸[15]。

2. 炒锅中放入清水半锅，烧至摄氏三十度时，先将炒勺在水中浸一下（不使鱼茸粘勺），然后用炒勺将鱼茸一片一片地舀在锅内，搁在小火上蚊熟，即为“鱼白”。

3. 香糟加水一两，用双层纱布滤取糟汁，加湿淀粉、盐（二分）、酒、味精（二分）调匀待用。

4. 炒锅在旺火上烤热，用油滑锅[6]后，下猪油四钱，放入葱段煸至有香味；再放入调好的糟汁和水（五钱），熘成芡汁，倒入“鱼白”，摇晃炒锅，浇上熟猪油二钱起锅即成。

特　点

此菜色泽淡黄，“鱼白”滑嫩，糟香四溢，味鲜汁浓。

六十七、清 蒸 鲳 鱼

原　料

海鲳鱼[16]…………………………一条（约重三斤）

猪板油……………………………………………三钱

熟火腿……………………………………………三钱

水发香菇…………………………………………三钱

熟冬笋……………………………………………三钱

葱……………………………………………………五钱
姜……………………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………五钱
冰糖…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………………三钱

制　法

1．将火腿、香菇、冬笋、姜都切成长八分、宽五分、厚一分的片。葱洗净，切成寸段。猪板油去膜，切成丁。

2．将鱼去鳞、洗净，剖腹，挖去鳃和内脏，取鱼的中段肉（约重五两），并在脊背肉上剞成网纹，放在汤盆里。将猪板油、火腿、香菇、冬笋、姜、葱均放在鱼段上面，加入酒、冰糖、盐，上笼用旺火蒸约十分钟取出，去掉姜、葱。将盆中的原汁滗入碗内待用。食时，将原汁加热后浇在鱼段上，再淋上熟猪油三钱即成。

特　点

此菜色泽艳丽，鱼肉鲜嫩，火腿浓香，笋脆汁清。

六十八、炸熘黄鱼

原　料

黄鱼…………………………一条（约重一斤五两）
猪瘦肉………………………………………………一两
虾米…………………………………………………三钱
荸荠白………………………………………………二两

葱白……………………………………………………一两

猪肉汤…………………………………………………三两

绍酒……………………………………………………一两

酱油……………………………………………………一两

白糖……………………………………………………一两

醋………………………………………………………一两

干淀粉……………………………………………一两五钱

湿淀粉…………………………………………………五钱

熟猪油…………………………二斤五两（约耗四两）

制　法

1．将黄鱼去鳞、鳃，在肛门处用刀剖一小口（以割断鱼肠为度），从鳃部掏出内脏后，用凉水洗净，放在砧板上。斜着刀将鱼的两面每隔六分距离剞一刀（剞至脊骨），用酱油四钱、酒五钱腌渍五分钟，涂上干淀粉待用。

2．猪瘦肉、荸荠白均切成指甲大小的片。葱白切成丁。

3．将炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至八成热时，放入鱼炸约六分钟。在炸约四分钟至金黄色时，另取炒锅置旺火上，用油五钱滑锅⑥后，放入葱白丁、猪肉片、虾米、荸荠片略炒，加酒（五钱）、酱油（六钱）、糖、肉汤，烧沸后，用湿淀粉加水调稀勾芡，再加醋搅匀。将两面炸焦的黄鱼用漏勺捞出，放在盘里。炒锅中留油一两，倒入调好的芡汁，急熘几下，起锅浇在鱼身上即成。

特　点

此菜色泽金黄，外松里嫩，鱼肉鲜香，以糖、醋烹制，

味带酸甜，是温州的传统风味。

六十九、彩 熘 黄 鱼

原 料

鲜黄鱼……………………一条（约重一斤五两）
墨鱼……………………………………………五钱
鲍鱼肉…………………………………………一斤
鸡肫（或鸭、鹅肫）…………………………三钱
熟鸡丁…………………………………………三钱
熟猪肉丁………………………………………三钱
鸡蛋清…………………………………………四只
熟竹笋丁………………………………………五钱
水发香菇丁……………………………………二钱
蕃茄丁…………………………………………五钱
青豆……………………………………………三钱
葱末……………………………………………三分
姜末……………………………………………三分
鸡汤……………………………………………七两
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………八钱
白糖……………………………………………一钱
精盐……………………………………………八钱
味精……………………………………………五分
醋………………………………………………一钱

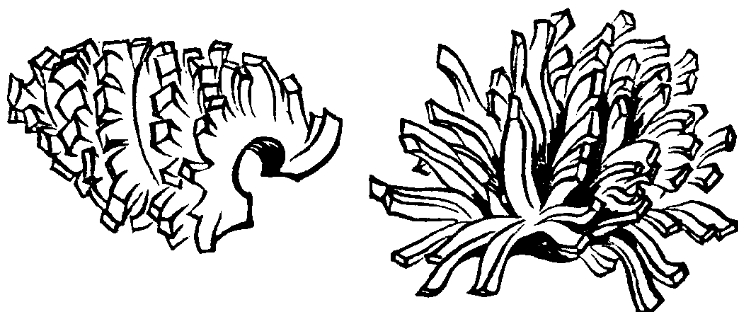
湿淀粉……………………………………………………一两
熟菜油…………………………三斤（约耗一两五钱）
熟猪油……………………………………………………三钱

制　法

1，将黄鱼去鳞，在肛门处用刀横割五分深的小口，掏出鳃和内脏，用凉水洗净。鱼身两面各剞十刀（剞至鱼骨），涂上酱油五钱，渍二、三分钟后，将鱼放入七成热的油锅中，炸至金黄色用漏勺捞起，放在盘内。

2．鲩鱼肉用刀背剁成泥，放入钵中，加蛋清四只、精盐七钱、水一斤二两，搅拌至有粘性时，放入味精三分、葱末三分、姜末三分拌匀。然后，用手挤成丸子用汤匙挖出，一一投入凉水锅中，端至中火上烧至略沸，即加入凉水，并用炒勺拨动鱼丸。最后把锅端离火口，用漏勺捞出鱼丸待用。

3．将墨鱼切成松果形，鸡肫切成菊花块（如下图）。



4．另取一炒锅，下鸡汤，将鸡肫、鸡丁、肉丁、香菇丁、熟笋丁、墨鱼、鱼丸一起放入鸡汤内，在旺火上煮沸。

随即放入酒、酱油（三钱）、盐、糖、醋和味精，煮沸后，加青豆、蕃茄丁，同时用湿淀粉调稀勾芡，再淋入熟猪油，端起炒锅，把芡汁淋在鱼身上即成。

特　点

此菜选用八月桂花黄鱼，鱼肉丰满、结实，配以多种辅料烹制，色泽明艳，肉质鲜嫩，菜品丰盛，是舟山的传统风味。

七十、腐皮包黄鱼

原　料

黄鱼肉……………………………………………八两
豆腐皮⑧……………………………三张（约重五钱）
鸡蛋………………………………………………一只
葱末………………………………………………五钱
香菜叶……………………………………………五钱
五香粉……………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………一钱
花椒盐⑤…………………………………………二钱
味精………………………………………………二分
醋…………………………………………………三钱
熟豆油………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．鸡蛋磕在碗里，将蛋黄与蛋清分开打散。将鱼肉斜

着刀切成长一寸、宽六分、厚三分的片，放上蛋清、盐、葱末(二钱)、味精、酒一起拌匀。

2. 将豆腐皮用湿毛巾润潮回软，摊平，撕去边筋，把拌好的鱼肉分别放在三张豆腐皮上，摆成约一寸宽的长条。将豆腐皮连同鱼肉逐只卷起，用蛋黄液封口，用手略揿几下，再切成一寸左右的长条。

3. 炒锅内下豆油，在旺火上烧至三、四成热时，把切好的鱼条，逐只投入油锅，用筷子及时翻动(防止炸焦)，炸至金黄色时，再用漏勺捞起（起锅后不要翻动，以防腐皮酥碎)，撒上花椒盐、五香粉，放上葱末三钱和洗净的香菜叶即成。上桌时外带醋一碟蘸吃。

特　点

此菜色泽黄亮，腐皮松脆，鱼肉鲜嫩，香味四溢，以花椒盐、醋佐食，更有风味。

七十一、熏马铃黄鱼

原　料

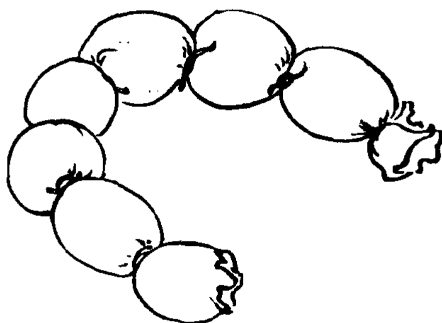
黄鱼肉……………………………………………四两
熟猪肥肉………………………………………一两五钱
猪网油……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………二只
荸荠………………………………………………三两
葱…………………………………………………五两
熟青菜丝…………………………………………五钱

甜酱①……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………二钱
白糖……………………………………………六钱
精盐………………………………………一钱五分
味精……………………………………………五分
上白面粉………………………………………一钱

制　法

1．将鸡蛋搕在碗内打散。黄鱼肉、葱(三钱)、猪肥肉均切成丁；荸荠去皮拍碎，挤去水；加入四分之三的鸡蛋液和白糖(一钱五分)、盐、酒、味精拌匀。

2．将网油摊开，切成三张（每张约一尺长、四寸宽），撒上面粉，抹上剩下的鸡蛋液，把拌好的黄鱼肉放在上面，卷成长圆条，用细绳扎成马铃串形状，每串十只，上笼用旺火蒸四分钟取出(如下图)。



3．炒锅中下糖四钱五分，放入铁制的篩子，铺上葱四两七钱，把蒸熟的“马铃串”放在上面，将锅盖盖紧，在中火上熏二分钟取出，用剪刀沿绳扎过的地方剪开，即成“马

铃"，盛入腰盘，四边镶上熟青菜丝（或西红柿片）。上桌时外带甜酱一碟蘸吃。

特　点

此菜形如马铃，色泽黄亮，用葱、糖蒸熏，原汁不走，鲜嫩香甜。

七十二、蛋清黄鱼条

原　料

鲜黄鱼……………………………一条（约重一斤五两）
鸡蛋清…………………………………………………四只
葱白段…………………………………………………一两
甜酱①…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………五分
花椒盐⑤………………………………………………五分
味精……………………………………………………五分
干淀粉……………………………………………一两五钱
熟猪油…………………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1．将黄鱼去鳞，在肛门处横割一刀（割断鱼肠为度），从鳃部挖出鳃和内脏（不要开肚），洗净，斩去鱼头，将鱼背向右，鱼尾向里，左手压住鱼身，用刀沿背脊骨将背部肉剖至尾部；将鱼翻身（尾向外），剔去背鳍；再翻身（尾向里），剔去背骨和肋骨。将鱼肉切成二爿，剔去鱼皮，切成长二寸、

宽三分的鱼条，放入碗中，用酒、盐、味精渍一分钟待用。

2. 将蛋清打成泡沫，拌入干淀粉，涂遍鱼条。

3. 将炒锅放在中火上烧热，放入猪油，烧至四成热时，将鱼条逐条入锅炸约一分半钟，至结壳时，捞出盛在盘内。上桌时随带花椒盐、葱白段和甜酱各一碟佐食。

特　点

此菜色泽淡黄，蛋松鱼嫩，以花椒盐、葱白、甜酱佐食，香鲜爽口。

七十三、丝瓜卤蒸黄鱼

原　料

鲜黄鱼…………………………一条(约重一斤三两)

丝瓜卤[37]…………………………………………一两五钱

葱结…………………………………………………一钱

姜片…………………………………………………二钱

绍酒…………………………………………………五钱

味精…………………………………………………二分

制　法

将黄鱼去鳞，在肛门处横割一刀，从鳃部掏出鱼鳃和内脏，斩去鳍。洗净后，在鱼的背肉两面各剞五刀。拎住鱼尾，放入沸水锅中略烫(除去血蒙)，放在大碗中，倒入清水七两，淋上酒、瓜卤，放上姜片、葱结，上笼用旺火蒸十五分钟左右。出笼后，拿去姜、葱，把卤汁滗出，放上味精，把滗出的卤汁淋在鱼上面即成。

特　点

此菜用丝瓜卤与鲜黄鱼拌蒸，色泽黄亮，鱼肉滑嫩，鲜咸合一，汁清爽口，是宁波的传统风味。

七十四、糖　醋　酥　鱼

原　料

鲜马鲛鱼⑱……………………一条（约重一斤四两）
姜汁……………………………………………二钱
五香粉…………………………………………三分
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………六钱
白糖………………………………………一两五钱
醋………………………………………………二两
熟菜油……………………三斤（约耗二两五钱）

制　法

1．在鱼颔下部剖一刀（刀口长一寸），挖去鳃和内脏，用凉水洗净，斩去头、尾，切成二分厚的片，放在碗里，用酒、姜汁和酱油搅拌，约渍五分钟后取出，放在竹篩上摊开，沥干水分。

2．炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至七成热时，将鱼片一一放入油锅中，炸至黄褐色时，用漏勺捞出。

3．将原炒锅倒去油，放入醋和糖，置中火上烧至糖溶化时，放入鱼片，提起锅颠翻几下，再淋入熟菜油三钱，盛入盘里，撒上五香粉即成。

特　点

此菜色泽黄褐，鱼肉里松外脆，干香味鲜，略带酸甜。

七十五、松 花 板 鱼

原　料

鲜板鱼(鳎目鱼)················三条(约重一斤三两)

鸡蛋··三只

葱末··一钱

五香粉······································二分

绍酒··三钱

精盐··四分

醋··八钱

上白面粉································二两五钱

熟菜油······················三斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鳎目鱼去皮，剖腹挖去鳃和内脏，用凉水洗净，斩去头、尾、斜着刀从头到尾批（片）成三分厚的片，盛在碗里，放上酒、盐和五香粉拌匀。

2. 将鸡蛋搕入碗中，用筷子慢慢地朝着一个方向旋转搅挞，至呈泡沫状时，放入面粉，加水一两五钱调匀，再将鱼片放入，拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至六成热时，将拌好的鱼片一一投入，炸约三分钟，至呈金黄色时，用漏勺捞出，盛在盘里，撒上葱末即成。上桌时随带醋一小碟蘸食。

特　点

此菜色泽金黄，鱼肉外松里嫩，滋味鲜香，是下酒的好菜。

七十六、糖 醋 鲳 鱼

原　料

鲳鱼……………………………一条（约重一斤二两）

青豆……………………………………………三钱

葱段……………………………………………三分

酱油……………………………………………四钱

白糖……………………………………………二两

醋………………………………………………二两

湿淀粉…………………………………………五钱

熟菜油…………………………二斤（约耗一两）

熟猪油…………………………………………三钱

制　法

1．鲳鱼去鳞，挖鳃，开膛（刀口长一寸），去内脏，用凉水洗净。鱼身两面各剞十刀（剞至鱼骨，横直各五刀，成网纹），涂上酱油，腌渍二、三分钟后，放入七成热的油锅中，用旺火炸至金黄色，用漏勺捞出，放在盘里。

2．炒锅内下水二两，加入糖、醋、葱，用旺火煮沸后，即用湿淀粉调稀勾芡，待汤再沸时，放入青豆和猪油，起锅把芡汁淋在鱼身上即成。

特　点

此菜色泽金黄，汤汁浓郁，鱼肉鲜嫩，略带甜酸。

七十七、菜　蕻　鲨　鱼

原　料

鲨鱼……………………………一条（约重五斤）

青菜蕻（菜的嫩茎）……………………………一斤

熟竹笋片……………………………………………一两

姜……………………………一块（约重五钱）

猪肉汤………………………………………………五两

绍酒…………………………………………………五钱

精盐…………………………………………………一钱

味精…………………………………………………二分

醋……………………………………………………五钱

熟猪油………………………………………………八钱

制　法

1．将鲨鱼在摄氏九十度的水中泡一下，用布擦去鱼身沙粒（不能擦破皮），开肚，挖去鳃和内脏，用清水洗净。取鱼身中部净肉一斤，切成长一寸、宽八分、厚五分的块（约十六块），在沸水中氽一下，用漏勺捞起，放入冷水内洗净。

2．将菜蕻洗净，切成一寸长的段，笋切成长一寸、宽五分、厚一分的片，在沸水中焯一下，即用漏勺捞起，用冷水冲凉。

3. 炒锅置旺火上，下猪油六钱，烧至四成热时，先放入菜蕻、笋片，把炒锅颠翻一下，再加肉汤、姜，烧沸后，用炒勺将菜蕻推到炒锅一边。把鲨鱼块倒入炒锅的另一边，放入酒、盐烧二分钟左右，捞出姜，放上味精、淋上熟猪油二钱，把炒锅摇晃几下，装盘即成。装盘时，菜放在盘底，鱼放在上面，笋片盖顶。上桌时随带醋一碟蘸食。

特　点

此菜绿、白相映，鱼鲜糯，菜青嫩，食时蘸醋，其味更佳。

七十八、清　蒸　钓　带

原　料

鲜钓带鱼……………………一条（约重一斤五两）
熟冬笋片……………………………………三钱
水发香菇……………………………………一朵
葱段…………………………………………五分
葱结…………………………………………五分
姜片…………………………………………二钱
绍酒…………………………………………二钱
酱油…………………………………………五钱
白糖…………………………………………一钱
精盐…………………………………………一钱
生猪油………………………………………三钱

制　法

1. 将带鱼去头、尾、鳍，开膛去内脏，用凉水洗净，切成四至五块，在每块的一面剞五刀（剞至鱼骨，不能切断）。

2. 将鱼块放在大碗里（刀纹面朝上），放入猪油、糖、笋片、香菇、姜片、葱结、酒；另取瓷杯一只，放入盐和酱油，同时上笼，用旺火蒸约十五分钟，至带鱼刀纹露骨即熟。出笼后，拿掉葱、姜，将鱼连汤汁扣入盘中，淋入蒸过的酱油，放上葱段，随即用碗盖住焖一分钟，即成。

特　点

此菜鱼肉肥厚，色泽银亮，现蒸现吃，味香肉鲜。

七十九、带 扎 鱼 筒

原　料

鲜黄鱼……………………………一条（约重二斤）
熟火腿……………………………………八钱
熟鸡脯肉…………………………………八钱
水发香菇（去蒂）………………………一两
猪肉汤……………………………………六两
绍酒………………………………………四钱
精盐………………………………………七分
味精………………………………………三分
干淀粉……………………………………五钱
熟鸡油……………………………………三钱

制　法

1．黄鱼去鳞、剖腹，挖去鳃及内脏，洗净，放在砧板上，斩去头、尾及背鳍、胸鳍，然后用平刀沿脊骨批（片）下两片连皮鱼肉，切去腹部肉，再斜着刀将鱼肉各批成八分宽的两片相连的鱼片（第一刀批至鱼皮，第二刀批断鱼皮），约二十片。鸡脯肉、火腿、香菇均切成一寸五分长的细丝。

2．将鱼片用盐二分、味精一分、酒二钱拌匀，将有皮的一面朝下，平摊在砧板上，撒上干淀粉，把鸡丝、火腿丝、香菇丝均匀地横放在鱼片上，然后卷拢即成鱼筒，盛在汤盆里。上笼用旺火蒸三分钟取出。

3．炒锅置旺火上，放入肉汤，加入盐五分、酒二钱、味精二分，烧沸后，撇去浮沫，倒在鱼筒上面，再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜色泽银白，鱼肉鲜嫩，汤汁清纯，香味浓郁。

八十、黄鱼烩鱼肚

原　料

黄鱼肉……………………………………四两
干黄鱼肚…………………………………二两
熟火腿末…………………………………二钱
熟猪肥膘…………………………………五钱
葱末………………………………………五分

猪肉汤……………………………………………八两
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
醋…………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………一两二钱
熟豆油…………………………二斤（约耗一两）
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将黄鱼肉洗净，斜着刀切成长一寸五分、宽六分、厚一分半的片。肥膘切成指甲大小的片。

2. 将炒锅置旺火上，下豆油烧至五成热时，放入干黄鱼肚，用漏勺反复揿压，约二分钟左右捞起（鱼肚捞起后用手折一下，能折断即可），在冷水中浸至回软，再用沸水氽一下，捞出用冷水洗净，除去腥味，切成长一寸五分、宽一寸的块。

3. 炒锅内下熟猪油一两，放入鱼片爆一下（不要把鱼肉搅碎，以免影响质量），加入葱末二分、酒、肉汤，再把鱼肚、熟肥膘倒入，加盐煮沸，撇去浮沫，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡。然后，淋上熟猪油一两，用炒勺搅拌均匀，盛入汤盆，撒上火腿末、葱末（三分）即成。上桌时随带醋一碟蘸食。

特　点

此菜黄白鲜明，鱼肉嫩滑，鱼肚绵糯，吃时蘸醋，味鲜不腥。

八十一、三 片 广 肚

原 料

水发广肚……………………………………七两

熟火腿………………………………………五钱

熟竹笋………………………………………一两

水发冬菇……………………………………二钱

葱白段………………………………………一钱

鸡汤…………………………………………一斤

绍酒…………………………………………六钱

精盐…………………………………………二钱

味精…………………………………………五分

熟鸡油………………………………………二钱

熟猪油………………………………………五钱

制 法

1. 将广肚切成长一寸五分、宽八分的片。笋切成长一寸、宽六分的片。火腿切成与广肚同样大小的片。冬菇对切开。

2. 将广肚放在沸水锅内，加酒三钱，氽约二分钟，用漏勺捞出，盛入汤盆待用。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至七成热时，放入葱白段五分煸出香味后，加入酒（三钱）、鸡汤，捞出葱段，再加入广肚、笋片、冬菇、盐。煮沸后，撇去浮沫，放入味精，起锅盛入碗中，盖上火腿片，撒上葱段五分，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜广肚柔糯，笋肉鲜脆，火腿香郁，汤清味醇，含有高蛋白，营养较丰富。

八十二、鸡 火 扒 广 肚

原　料

水发广肚……………………………………一斤
熟火腿片……………………………………一两
熟鸡片………………………………一两五钱
绿蔬菜[3] ……………………………………三分
葱段…………………………………………六钱
鸡汤…………………………………………六两
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………八分
味精…………………………………………八分
湿淀粉………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………三钱
熟猪油………………………………………一两

制　法

将发好的广肚切成长一寸二分、宽六分的块，放在沸水锅中氽一下，用漏勺捞起，沥干水。用中火把炒锅烤热，下熟猪油七钱，用葱段、酒略煸，加入鸡汤，稍煮后，捞出葱段，随即将广肚倒入锅内的左侧，将鸡片、火腿片放入锅内的右侧（两者不要混杂）。待汤汁煮沸后，加入盐、味精，

然后用湿淀粉调稀勾芡，同时用炒勺把鸡片、火腿片拨在广肚上面，并在广肚四周淋上熟猪油三钱，放入焯熟的绿蔬菜，将炒锅转动一下，即扒在大腰盘中，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜广肚糯滑，配以鸡片、火腿，色泽鲜艳，滋味鲜香可口。

八十三、斩　鱼　丸

原　料

活草鱼……………………………一条（约重二斤）
熟火腿末……………………………………一钱
熟火腿片……………………………………三钱
水发冬菇……………………………………一朵
葱段…………………………………………一钱
葱末…………………………………………一钱
姜末…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………三钱
精盐……………………………………五钱五分
味精…………………………………………五分
熟鸡油………………………………………二钱
熟猪油………………………………………四钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用平刀从尾部

沿背脊骨批（片）取两片鱼肉，切去腹部肉，再用刀剔下鱼皮，剥去红筋，取用鱼肉（约重七两）。

2．把鱼肉横切成半分厚的片，用清水洗净，放在砧板上用双刀排剁成绿豆大的碎粒；随即放入瓦钵内，加清水六两、盐五钱，向同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时，即成鱼茸[19]，放在阴凉处，让它发胀。

3．把胀好的鱼茸加入酒、熟猪油、姜末、葱末、火腿末、味精（三分）拌匀。取炒锅一只，放入半锅冷水，然后用手抓起鱼茸，轻轻握拳，使鱼茸从虎口（大拇指和食指的中间）挤入锅内，成直径为一寸三分左右的鱼丸。然后把锅移到中火上，将冷水渐渐加热（不能使水煮沸，如水稍沸，即加入冷水，否则鱼丸外老里生），并随时撇去浮沫，不断用炒勺轻轻地翻动，至鱼丸呈玉白色时，将锅移至微火上炆五分钟即熟。

4．取荷叶碗一只，加入盐五分、味精二分，并将鱼丸连汤盛入碗内，盖上火腿片、冬菇、葱段，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鱼丸颗大松嫩，味鲜汤清，红绿黑白四色鲜明。

八十四、清　汤　鱼　丸

原　料

鲢鱼泥……………………………………六两

熟火腿末…………………………………一钱

熟火腿片……………………………………二钱
水发香菇……………………………………一朵
葱段…………………………………………一钱
葱末…………………………………………一钱
姜末…………………………………………三分
绍酒…………………………………………一钱
精盐…………………………………………五钱
味精…………………………………………五分
熟鸡油………………………………………二钱
熟猪油………………………………………二钱

制　法

1. 将鱼泥加水五两、盐四钱五分，放入钵中，顺同一方向搅拌至有粘性时，再加水四两拌匀，放置五分钟，然后加入葱末、姜末、火腿末、味精（三分）、酒、熟猪油，拌匀成鱼茸⑮，用手挤成核桃大小的鱼丸约二十颗（鱼丸做法见“斩鱼丸”)。

2. 将盐（五分）、味精（二分）、鸡油放入大汤碗，加入做鱼丸的原汤，再用漏勺轻轻地将鱼丸盛入汤碗。

3. 将火腿片二钱放在鱼丸上面成三角形；香菇用做鱼丸的原汤焯熟，放在用火腿片摆成的三角形中间，再撒上葱段即成。

特　点

此菜鱼丸洁白细嫩，汤汁清鲜，衬以火腿、香菇、葱段，色彩鲜艳，是杭州的传统风味。

八十五、双色鱼丸

原　料

鲜鮸鱼肉……………………………………三两五钱

鲜海鳗肉……………………………………三两五钱

熟火腿末……………………………………二分

熟火腿片……………………………………二钱

鸡蛋…………………………………………一只

熟竹笋片……………………………………三钱

水发香菇丝…………………………………三钱

黄瓜片………………………………………三钱

熟豌豆………………………………………一钱

鸡汤…………………………………………八两

绍酒…………………………………………二钱

精盐…………………………………………二钱七分

味精…………………………………………四分

干淀粉………………………………………二钱

熟鸡油………………………………………三钱

熟菜油……………………………三斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡蛋搕在碗中，蛋黄和蛋清分开打散待用。

2．将鮸鱼肉用刀背剁成泥，盛在碗中，放入酒、盐（一钱）、蛋黄液和水二两五钱，加干淀粉拌匀，捏至起粘性时，即用左手虎口挤成桂圆大小的鱼丸，用右手拿汤匙挖

出。将炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至五成热时，将鱼丸一一放入，炸至呈金黄色，用漏勺捞出，即成黄色鱼丸。

3．将海鳗肉用刀背剁成泥，放入蛋清液和盐一钱四分，加水四两，搅捏至有粘性时，用手挤成鳗鱼丸子，用汤匙挖出，一一投入凉水（约五斤）锅里，端至中火上煮，略沸时，即加入凉水四两，并用漏勺拨动鱼丸二次，然后把锅端离火口，用漏勺捞出，即成白色鱼丸。

4．炒锅中放入鸡汤，在旺火上烧沸后，随即放入两种鱼丸和笋片、香菇、盐（三分），煮至略沸，加入味精，起锅盛在盘里，淋上熟鸡油，用洗净的黄瓜片、火腿末做成佛手花形镶边，再用火腿片、熟豌豆做成梅花形盖顶即成。

特　点

此菜黄丸油润，白丸嫩滑，汤汁明亮，清香鲜美。

八十六、鳓　鱼　肉　丸　汤

原　料

咸鳓鱼⑲（中段）……………………………三两
猪腿肉…………………………………………七两
熟竹笋片………………………………………一两
水发香菇………………………………………三钱
葱段……………………………………………一钱
葱结……………………………………………一钱
姜块……………………………………………一块
猪肉汤…………………………………………八两

绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………一分

制　法

1. 将咸鳓鱼中段肉去鳞和肠（鱼子不要取出）洗净。猪腿肉剁成末，放入盐三分、水二两搅拌至有粘性时，捏成肉丸十四只。

2. 用扣碗一只，先把鳓鱼放在碗底，盖上笋片，再把十四只肉丸排在笋片上，然后放上香菇、姜块、葱结、酒，上笼用旺火蒸二十分钟左右。出笼，取出姜、葱（滗出卤汁待用），将鳓鱼、肉丸复扣入大碗里。

3. 炒锅放在旺火上，放入肉汤，倒入滗出的卤汁，加入味精、盐（二分）、烧沸后，撇去浮沫，倒在鳓鱼上面，再放上葱段即成。

特　点

此菜鱼、肉合蒸，鱼鲜不腥，肉鲜不腻，汤清味纯，为宁波地方的夏令时菜。

八十七、赛　蟹　羹

原　料

桂鱼（或鲈鱼）……………一条（约重一斤二两）
熟火腿…………………………………………二钱
熟竹笋肉……………………………………五钱
水发香菇……………………………………五钱

鸡蛋黄……………………………………………二只
葱段……………………………………………五钱
姜片……………………………………………二钱
姜末……………………………………………三分
鸡汤……………………………………………五两
绍酒……………………………………………六钱
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………六分
醋………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………六钱
熟猪油…………………………………………一两

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，斩去头尾，用平刀从头至尾沿背脊骨批（片）成两爿，放入盆中（鱼皮朝下），加入葱段二钱、姜片二钱、酒三钱、盐二分，上笼用旺火蒸六分钟左右至熟。出笼，去掉葱、姜（滗出卤汁待用），用竹筷拨碎鱼肉，取出皮、骨，再倒回原汁卤。

2．将火腿、笋、香菇均切成五分长的丝。蛋黄打散。

3．炒锅在旺火上烧热，下熟猪油三钱，放入葱段三钱煸至有香味；加入鸡汤煮沸后，烹入酒三钱，捞出葱段，放入笋、香菇；再煮沸后，将鱼肉连同原汁入锅，加酱油、盐（三分）、味精煮沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，然后将蛋黄液倒入锅内搅匀；待汤再沸时，加入醋，并浇入六成热的猪油七钱，起锅盛入汤盆中，撒上火腿、姜末即成。

特　点

此菜配料讲究，色泽黄亮，鲜嫩润滑，味似蟹羹，是杭州的传统风味，已有七百多年历史。

八十八、莼菜黄鱼羹

原　料

莼菜……………………………………………五两
黄鱼肉…………………………………………二两
熟火腿…………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………一只
葱段……………………………………………二钱
猪肉汤…………………………………………三两
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………七分
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五钱
熟鸡油…………………………………………三钱
熟猪油………………………………五两（约耗一两）

制　法

1．将洗净的黄鱼肉去皮，切成五分宽的长条，斜着刀批（片）成一分厚的片，再切成三分见方的鱼块，加入盐三分、蛋清、酒一钱、味精一分充分捏匀，放入湿淀粉二钱拌匀上浆。熟火腿切成指甲大小的片。

2．把洗净的莼菜在沸水锅中焯一下，立即倒入漏勺沥

干水，盛入碗中。

3．将炒锅置中火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至四成热时，把浆好的鱼块倒入锅内，用筷轻轻划散，约十秒钟，倒入漏勺。锅内留油五钱，放入葱段、酒(二钱)、肉汤，烧至略沸后，取出葱段，放入盐四分、味精四分，待汤再沸时，加三钱湿淀粉调稀勾薄芡，再放入鱼块及莼菜，将锅转动，用炒勺推一下，起锅盛入碗内，撒上火腿片，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜红白苍绿，色泽悦目，莼菜清香，鱼羹鲜滑，是杭州的创新菜。

八十九、蛤　蜊　黄　鱼　羹

原　料

蛤蜊……………………………………………一斤
黄鱼肉…………………………………………五两
熟火腿末………………………………………二钱
鸡蛋……………………………………………一只
葱末……………………………………………五钱
猪肉汤…………………………………………八两
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………三钱
味精……………………………………………五分
醋………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………一两五钱

熟猪油………………………………………二两

制　法

1．用清水二斤加盐二钱搅匀，把洗净的蛤蜊放入盐水中养二小时左右，使它吐净泥沙，取出，再用清水洗净。炒锅内放水二斤，烧沸后把蛤蜊倒入，用炒勺推拌一下，待蛤蜊壳略张开时，即用漏勺捞出，剥壳取肉。

2．斜着刀将黄鱼肉切成长一寸、宽八分、厚一分的片。鸡蛋搕在碗里打成蛋液。

3．炒锅在旺火上烧热，放入熟猪油一两，烧至五成热时，将葱末二钱下锅爆至有香味，再下鱼片煸一下，随即放入酒、盐（一钱）和肉汤。汤沸后，撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，放入蛤蜊肉，用炒勺轻轻搅一下（不要把鱼肉弄碎），均匀地倒入鸡蛋液，淋上熟猪油一两，用炒勺轻轻推一下，出锅装盆，撒上火腿末、葱末（三钱）即成。上桌时随带醋一碟蘸食。

特　点

此菜质地鲜嫩，汤汁稠浓，蛋黄鱼白，缀上红绿两色配料映衬，色泽美观。

九十、雪花鱼丝羹

原　料

黄鱼…………………………一条（约重一斤二两）

熟火腿…………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………………一只
熟竹笋…………………………………………………一两五钱
水发冬菇………………………………………………二钱五分
葱末……………………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………………一分
鸡汤……………………………………………………五两
精盐……………………………………………………一钱三分
味精……………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………………一两五钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
熟鸡油…………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………三钱

制　法

1．将黄鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，斩去鱼头，从颔部对劈开，批（片）去背脊骨与腹骨，用刀将鱼肉刮下（净肉末约重三两），加盐八分，用刀背剁成泥。

2．将干淀粉撒在砧板上碾细，把鱼泥摊在上面，两面都粘上干淀粉，再切成三块，分别用面杖擀成半分厚的片，放入沸水锅内汆约一分钟，用漏勺捞起，放在冷水内漂约五分钟，捞出，用刀切成面条状。

3．将鸡蛋清放入盆内，用四只筷并起搅打成泡沫状待用。笋切成一寸五分长的丝。冬菇、火腿也切成细丝。

4．将鸡汤放在炒锅内烧沸，将鱼肉丝、笋丝、冬菇丝同时入锅，加盐（五分）、味精，用湿淀粉调稀勾芡，再倒入鸡蛋清，搅拌一下后，加盖焖约五秒钟，然后淋上熟猪

油，撒上葱末、火腿丝，起锅盛盆，撒上胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜洁白如雪花，鱼丝软嫩，羹汁鲜滑，清香润口。

九十一、鱼　什　锦

原　料

黄鱼肉	二两
油炸鮸鱼丸	一两五钱
马鲛[18]熏鱼块	二两
鲜鳗鱼丸	一两五钱
墨鱼肉	二两
水发鱼肚	二两
熟竹笋片	一两
水发香菇	五钱
豆腐皮[8]	二张
熟青豆	五钱
葱末	一分
五香粉	一分
鸡汤	一斤二两
绍酒	一钱
酱油	三钱
精盐	六分
味精	五分

湿淀粉……………………………………………一两
熟菜油………………………………一斤（约耗六钱）
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1．将黄鱼肉切成丝，放在碗里，撒上五香粉、酒、葱末和盐（一分），搅拌成糊。豆腐皮润潮后摊开，把鱼肉糊铺在上面，将腐皮的一端涂上少量的淀粉糊，从另一端向里卷成长圆条，封口后，用刀切成六段。炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至五成热时，将切好的鱼卷段下锅，炸约半分钟，再移至小火上炸二分钟，至成金黄色时捞出。

2．将鱼肚切成一寸宽的块。香菇对切开，墨鱼肉切成松果形（见90页“彩熘黄鱼”插图）。

3．将炒锅置旺火上，下熟猪油一两，烧至五成热时，随即将鱼卷段、两种鱼丸（制法见“双色鱼丸”）熏鱼块、墨鱼肉、鱼肚块、香菇、笋片放入锅内，接着放入鸡汤、酱油、盐（五分）、味精，在旺火上烧沸后，立即用湿淀粉调稀勾芡，并加入青豆和熟猪油（一两），待汤再沸后，起锅盛入盆中便成。

特　点

此菜以多种海鲜原料烹制，色彩丰艳，香鲜多味，是舟山的创新菜之一。

九十二、生　爆　鳝　片

原　料

大鳝鱼……………………………二条（约重一斤）

蒜泥……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………六钱
白糖……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………一两
上白面粉………………………………………………一两
醋………………………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟菜油……………………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1．将鳝鱼摔死，在颔下剪一小口，剖腹取出内脏，用剪刀尖从头至尾在脊骨两侧厚肉处各划一长刀，再用刀剔去脊骨，斩去头、尾，用清水洗净。将宰净的鳝鱼平放在砧板上（背朝下），剞上几刀（刀深为鳝肉的三分之一），然后斜着刀切成一寸五分长的菱形小片，盛入碗内，擦上盐，用酒一钱浸渍，加入湿淀粉八钱、水五钱，撒上面粉轻轻拌匀，使面粉粘满鱼肉。

2．将大蒜泥放入碗中，加入酱油、糖、醋、酒（二钱）、湿淀粉（二钱）和水（一两）调匀待用。

3．炒锅内放入熟菜油，在旺火上烧至七成热时，将拌好的鳝片逐片迅速放入锅内，爆二分钟左右，至外皮呈金黄色时，即用漏勺捞起。待油温升至八成热时，再将鳝片下油锅重爆约半分钟，至鱼片松脆时捞出，盛入盘内。

4．锅内留油五钱，迅速将碗中的芡汁调匀倒入锅中，

用炒勺推匀，淋上芝麻油，起锅浇在爆好的鳝片上即成。

特　点

此菜色泽黄亮，外脆里嫩，配以蒜泥调制，清香味鲜，酸甜爽口，是杭州的传统风味。

九十三、红　烧　鳝　段

原　料

活鳝鱼……………………三条（约重一斤三两）
熟肥膘丁……………………………………五钱
葱段…………………………………………一钱
姜片…………………………………………三分
大蒜头………………………………………六瓣
绍酒…………………………………………五钱
酱油…………………………………………五钱
白糖…………………………………………二钱
味精…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………一钱
芝麻油………………………………………二钱
熟猪油………………………………一两五钱

制　法

1. 将活鳝鱼摔死，斩去头、尾，用方形竹筷从鳝鱼的咽喉部插入腹中，顺同一方向绞出内脏，洗净，切成一寸五分长的段。

2. 用沸水把鳝段汆一下捞起，用冷水洗去粘液。

3. 把炒锅烤热，放入熟猪油，下葱段、姜片、蒜头煸至有香味，随即放入鳝段、熟肥膘丁、酒、糖、水(五两)，加盖用中火焖至七成熟时，再加酱油，用微火烧至鱼肉酥烂、汤汁稠浓时，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜色泽黄亮，肉酥味鲜，配以大蒜、肥膘合烧，清香油润，酒饭皆宜。

九十四、　五　色　鳝　糊

原　料

活鳝鱼……………………八条（约重一斤六两）

熟火腿丝………………………………………三钱

浆虾仁⑳………………………………………三钱

熟鸡丝…………………………………………三钱

青椒丝…………………………………………二钱

生姜丝…………………………………………一钱

蒜泥……………………………………………二钱

胡椒粉…………………………………………一分

猪肉汤…………………………………………一两

绍酒……………………………………………三钱

酱油………………………………………一两五钱

白糖……………………………………………六钱

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………五钱

芝麻油…………………………………………二钱

熟猪油……………………四两（约耗一两六钱）

制　法

1. 将活鳝鱼倒入竹箩里，用锅盖盖好，双手揿住锅盖，连箩浸在沸水锅中，余至鱼身盘曲、嘴张开时，捞入冷水盆中。然后用左手指夹住鳝头，右手用竹签从头到尾划去骨，除去肚肠，划成三条，再切成一寸五分长的鳝丝，用凉水洗净，沥干待用。

2. 将炒锅烧热，用油滑锅⑤后，下熟猪油四两，烧至四成热时，将浆虾仁倒入锅中划散，约十秒钟后，倒入漏勺沥去油。青椒丝用沸水焯过。火腿丝、鸡丝用开水烫过。

3. 将炒锅烧热，用油滑锅⑥后，下猪油五钱，烧至七成热时，放入鳝丝略煸，加入酒、酱油、糖、肉汤，约烧一分钟，再加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛在汤盆中。然后将炒勺背在鳝糊中心揿一个凹潭，撒上胡椒粉、淋上芝麻油，并将虾仁及火腿丝、鸡丝、青椒丝、姜丝分类堆放在凹潭周围，大蒜泥放在凹潭的中间。再取猪油一两放入锅中，烧至冒青烟时，倒入鳝糊凹潭中，立即上桌。

特　点

此菜红、黄、绿、白、黑五色鲜明，现做现吃，鳝糊柔软鲜嫩，清香油润，上桌时菜盆中的沸油仍在起泡。

九十五、红烧海鳗

原　料

鲜海鳗……………………………一条（约重三斤）

葱段……………………………………………二分

葱白段…………………………………………二钱

姜片……………………………………………三钱

绍酒……………………………………………三钱

酱油……………………………………一两五钱

白糖……………………………………………五钱

精盐……………………………………………五分

醋………………………………………………二钱

熟菜油…………………………………………二两

制　法

1. 将鳗鱼从头部下刀剖至尾部，挖出内脏，洗净，放在砧板上，斩去头、尾，再从背上下刀，剖成两爿，把“雄爿”批(片)去背脊骨，切成一寸五分见方的块。

2. 将菜油放入炒锅里，在旺火上烧至六成热时，下鳗块煸炒一下，随即放入酒、糖、醋、姜片和葱白段，用五两水沿锅边徐徐浇入，煮沸后，将炒锅移至中火上煮五分钟，下盐、酱油，再煮三分钟，待汤收浓时放入葱段，盛入盘中。

特　点

此菜色泽红亮，鳗肉滑嫩，汤汁浓郁，味鲜润口。

九十六、 红 烧 河 鳗

原 料

河鳗……………………………二条（约重一斤五两）

猪板油丁……………………………………………一两

熟竹笋……………………………………………一两五钱

葱段…………………………………………………二两

姜片…………………………………………………二钱

桂皮…………………………………………………一钱

绍酒…………………………………………………五钱

酱油……………………………………………一两五钱

白糖…………………………………………………五钱

精盐…………………………………………………五分

醋……………………………………………………三钱

熟猪油………………………………………………一两

制 法

1. 将河鳗剪断喉管，在肛门处剪一小口，用沸水泡去周身的粘液。用二只竹筷从咽喉部插入鳗腹中，一手捏住鳗身，一手捏紧筷向一个方向绞卷几下，把肠从咽喉卷出来，斩去头、尾，切成一寸五分长的段，洗净。

2. 炒锅中放熟猪油五钱，用葱段铺底、将鳗段竖着排列在上面，再铺上板油丁，然后放入酒、姜片、笋（切成滚刀块）、桂皮，加水一斤左右，用旺火煮沸后，移至小火上焖煮约一小时（煨焖时注意不要让葱段烧焦，以免有苦味），

至汤汁剩四分之一、鳗肉酥烂时，去掉姜片、桂皮。将锅移在旺火上，放入酱油、盐、糖、醋，烧至汤汁稠浓，淋上熟猪油五钱，把锅转动几下（不要让鳗皮脱落），起锅盛盘即成。

特　点

此菜鳗肉细嫩，酥糯香润，味鲜微甜，汁浓有胶质。

九十七、清蒸河鳗

原　料

河鳗……………………………二条（约重二斤）
火腿片……………………………………五钱
猪肥膘……………………………………一两
熟竹笋片…………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
姜片………………………………………五分
鸡汤………………………………………二两
绍酒………………………………………三钱
精盐……………………………………一钱五分
味精………………………………………五分

制　法

1. 将河鳗宰杀洗净（宰杀方法与“红烧河鳗”同），切成约一寸五分长的段，放在碗内，上笼用中火蒸约五分钟取出，滗去水，放入酒、姜片、猪肥膘，继续蒸约一小时，至八成熟时，抽去鳗骨，滗去原汁备用。

2. 先将火腿片整齐地排在扣碗中间，香菇（大的要对切开）排在左右两边，然后把鳗段排在火腿上面，笋片排在鳗段上面，加入味精、盐、倒入原汁，再在旺火上蒸五分钟，出笼，复扣在汤盆里，浇上熟鸡油即成。

特　点

此菜红褐相衬，黑白分明，肉质细嫩，汤清味鲜。

九十八、 炒 鳗 鲞 丝

原　料

淡海鳗鲞㉑肉……………………………………五两
熟猪肉丝……………………………………………二两
韭黄…………………………………………………二两
熟竹笋丝……………………………………………二两
水发香菇丝……………………………………一两五钱
大白菜芯丝…………………………………………二两
姜末…………………………………………………二分
绍酒…………………………………………………二钱
酱油…………………………………………………一钱
白糖…………………………………………………一钱
精盐……………………………………………一钱五分
味精…………………………………………………一分
湿淀粉………………………………………………一钱
芝麻油………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………………二两

制　法

1. 将净鲞肉用清水洗净，上笼在旺火上蒸约三分钟取出，使其回软，再用刀直切成二寸长的细丝，放在碗中，倒入凉水二两浸润待用。

2. 将熟猪油一两放入炒锅，在旺火上烧至六成热时，放入菜丝煸炒一下。然后将碗中的鳗丝（连同水）、肉丝下锅略炒，随即放入酒、糖、姜末和盐，再下笋丝、香菇丝，煮沸一、二分钟后，放入酱油、韭黄、味精，用湿淀粉调稀勾芡，再加熟猪油一两起锅盛盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜黑白相映，鳗肉干香清鲜，下酒最宜，是舟山的传统风味。

九十九、 冰 糖 甲 鱼

原　料

甲鱼……………………………二只（约重二斤）
熟竹笋肉……………………………………二两
葱段…………………………………………二钱
葱结…………………………………………二钱
姜块…………………………………………五钱
蒜头…………………………………………三瓣
绍酒…………………………………………一两
酱油…………………………………一两五钱

冰糖末……………………………………………二两五钱
醋………………………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………二两五钱

制　法

1．将甲鱼仰放在地上，待甲鱼头伸出时，即用左手拉出项颈，用手腕按住鱼背，右手持刀割断颈骨，放出血，用摄氏九十度热水泡一下。然后剥去黑衣，斩去嘴尖、尾、爪尖，再用刀尖在腹部中间剖十字刀，挖去内脏，斩去背壳、脊骨，用水洗净，每只切成六块，再用冷水洗一下。熟笋切成斜刀块。

2．炒锅内放水二斤烧沸，将甲鱼放入汆一下，捞入漏勺，用清水冲洗。在另一炒锅内放水一斤，将甲鱼放入，加酒（五钱）、姜块、葱结，烧沸后，移至小火上，焖至酥烂，取出姜、葱结。

3．炒锅中下猪油一两，放入大蒜头略爆。把甲鱼连同原汁一起下锅，再放酒（五钱）、冰糖（二两）、笋块、酱油、醋，烧沸后，移到小火上焖五分钟，再用旺火将卤汁收浓，用湿淀粉调稀勾芡，使芡汁包住甲鱼。然后，淋入熟猪油一两五钱，把炒锅转动一下，放上葱段二钱，烧至起泡时出锅，装盘后再撒上冰糖末五钱即成。

特　点

此菜用芡汁、热油裹紧甲鱼，能保持较长时间的热度；色泽明亮，绵糯润口，香甜酸咸，富有蛋白质是宁波的传统风味。

一〇〇、火朣拆骨甲鱼

原料

甲鱼……………………………………一只(约重二斤)

熟火朣⑫肉……………………………………二两

熟鸡脯片……………………………………五钱

熟竹笋片……………………………………一两

水发香菇………………………六只（约重二两）

葱段……………………………………一钱

葱结……………………………………三钱

姜块……………………………………一两

绍酒……………………………………一两

精盐……………………………………五分

味精……………………………………二分

熟鸡油……………………………………五钱

制法

1．将甲鱼宰杀洗净（宰杀方法与“冰糖甲鱼”同）。炒锅置旺火上，放入清水（二斤）、甲鱼、酒（五钱）、姜块、葱结，烧沸后，移至小火上继续烧一小时左右，待甲鱼约八成熟时，用漏勺捞起，去掉姜、葱，剔去裙边，拆去背骨与腿骨（原汤澄清留用）。

2．将火朣切取八片（余下的碎料留用）。取大汤碗一只，用香菇（五只）、笋片、鸡脯片和火朣边角另料垫底，将脱骨后的甲鱼放在碗内，裙边盖在鱼身上面，再把熟火朣

片放在裙边的中间，香菇一只放在火腫片中间，加入盐，滗入烧甲鱼的原汤，放入味精、酒（五钱），上笼用旺火蒸半小时左右，出笼，淋上熟鸡油、放上葱段即成。

特　点

此菜红褐对称，火腫香糯，甲鱼酥烂，原汁原汤，营养丰富。

一〇一、炒弹涂片

原　料

弹涂②……………………………………一斤二两
熟火腿片……………………………………三钱
熟竹笋片……………………………………二两
水发香菇……………………………………五钱
葱末……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱
猪肉汤……………………………………二两
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………一分
湿淀粉……………………………………三钱
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．把弹涂用沸水烫一下，待嘴张开时捞起，倒入冷水锅中。用大姆指甲沿弹涂背骨掐去头和大骨，取两片净肉，

再把腹部肉中的黑膜轻轻刮去，洗净。

2. 炒锅在中火上加热，下油五钱，放入葱、姜末爆至有香味时，即将弹涂片下锅，烹入酒，加盐，再将笋片、火腿片、香菇片和肉汤下锅烧沸，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油一两，转动炒锅，装盘即成。

特　点

此菜鱼肉饱满，质地细嫩，配以火腿、竹笋爆炒，黑白红绿四色鲜明，汁浓味鲜。

一〇二、龙 井 虾 仁

原　料

活大河虾……………………………………二斤
龙井新茶……………………………………二分
鸡蛋清………………………………………一只
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………六分
味精…………………………………………五分
湿淀粉………………………………………八钱
熟猪油……………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将虾去壳，挤出虾肉（用两手姆指和食指分别捏住虾的头部和尾部，稍用力向中间一挤），盛入小竹箩里，放入冷水中，用筷子轻轻地搅拌，二、三分钟后，换水再洗。这样反复洗三次，把虾仁洗得雪白，盛入碗内，放入盐和鸡

蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，再放入湿淀粉、味精拌匀，放置一小时，使调料渗入涨透的虾仁。

2．取茶杯一只，放上茶叶，用沸水一两泡开（不要加盖），放一分钟，滗出八钱茶汁，剩下的茶叶和余汁待用。

3．将炒锅在中火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至四成热，放入虾仁，并迅速用筷子划散（以防粘连），约划十五秒钟，立即将锅端起，倒入漏勺沥去油。再将虾仁倒入锅中，并迅速把茶叶连汁入锅，烹入酒，放在中火上颠动片刻，即出锅装盘。

特　点

此菜选用活大河虾，配以清明节前后的龙井新茶烹制。虾仁玉白、鲜嫩，茶叶碧绿、清香，色泽雅丽，滋味独特，是杭州的传统风味。

一〇三、　油　爆　大　虾

原　料

大河虾……………………………………………六两
葱段………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………五钱
醋…………………………………………………三钱
熟菜油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将虾剪去钳、须、脚，洗净，放入竹箩内沥干水。

2. 炒锅内下熟菜油，用旺火烧至八成热时，将虾放入锅内，用炒勺不断推动，约炸五秒钟左右，即用漏勺捞起。待锅中油温回升到八成热时，再将虾倒入锅中，约炸十秒钟（使肉与壳脱开），用漏勺捞出。将锅内的油倒出，再将虾放入锅内，加入葱段、酒、糖、酱油，用旺火略爆，颠动炒锅，烹入醋，出锅装盘即成。

特　点

此菜虾肉鲜嫩，略带甜酸，虾壳红艳松脆，食时一触即脱，是杭州的传统风味。

一〇四、三片敲虾

原　料

鲜大河虾……………………………………七两
熟火腿………………………………………五钱
熟鸡脯肉……………………………………五钱
水发香菇……………………………………一两
绿蔬菜③……………………………………三分
鸡汤…………………………………………八两
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………三分
干淀粉………………………………………二两

熟鸡油……………………………………………二钱

制　法

1. 将大河虾洗净，剥壳去头（留尾壳），用清水洗净，沥干水，放在砧板上，撒上干淀粉，用小木槌逐只排敲成半分厚的扇形薄片（敲时要不断翻身，并撒上干淀粉，注意保持尾壳完整）。敲好后，放入沸水锅中氽十五秒钟，熟后捞出，漂在水里待用。

2. 将火腿、鸡脯肉均切成半分厚的菱形薄片。香菇去蒂洗净（大的香菇要对切开）。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡汤、盐、酒、敲虾片、火腿片、鸡片、香菇，烧沸后，撇去浮沫，加入味精，放上焯熟的绿蔬菜，淋上熟鸡油，起锅即成。

特　点

此菜选用大河虾敲制，形状如扇，红白黑三色鲜明，汤清味鲜，滑嫩爽口。

一〇五、　蕃茄虾仁锅巴

原　料

大河虾仁……………………………………三两五钱

粳米饭锅巴…………………………………二两

蕃茄浆（瓶装）……………………………二两五钱

鸡蛋清………………………………………一只

绍酒…………………………………………三钱

白糖…………………………………………二钱

精盐……………………………………………………八分

味精……………………………………………………三分

醋………………………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………………一两

熟菜油…………………………二斤五两（约耗二两）

熟猪油…………………………八两（约耗七钱）

制　法

1．将虾仁在冷水中漂洗至雪白，沥干水，放入碗中，加盐三分搅匀，再加入鸡蛋清一只，用筷搅拌至有粘性时，加湿淀粉五钱搅匀，浆透待用。

2．选取不焦的锅巴，刮净饭粒，切成一寸五分见方的小块，烘至干脆。

3．把炒锅在旺火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至四成热时，把锅移到中火上，倒入虾仁，用筷子划散（不使相互粘连），约八秒钟后，倒入漏勺，沥去油。将锅置中火上，放入水（六两）、盐（五分）、酒、蕃茄浆、糖、味精，待汤烧沸时，用醋和湿淀粉（五钱）拌匀倒入锅内，勾成薄芡，然后将虾仁入锅，用炒勺略为搅动，即起锅装碗。

4．炒锅洗净后，下熟菜油，用旺火烧至九成热时，倒入锅巴，用漏勺推动两下，约炸十五秒钟，至呈金黄色时，用漏勺捞出，盛在荷叶碗里，并立即和蕃茄虾仁汁一碗同时上餐桌。

临食前，将蕃茄虾仁汁倒在锅巴上面，使之发出轻微的炸裂声。

特　点

此菜虾仁玉白鲜嫩，锅巴金黄松脆，蕃茄红润酸甜，临食前浇汁，别有风味。

一〇六、　生　煎　虾　饼

原　料

浆虾仁⑳……………………………………四两
生猪肥膘……………………………………一两
荸荠……………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一只
豆苗……………………………………一两
葱……………………………………二钱
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………三分
味精……………………………………三分
醋……………………………………五分
湿淀粉……………………………………五钱
熟猪油……………………………六两（约耗一两）

制　法

1．将浆虾仁剁成绿豆大的粒。肥膘剁成末。荸荠去皮，洗净，拍碎，剁成末。将虾仁、肥膘、荸荠放在小钵内，加入蛋清、味精、葱、盐、酒（一钱），搅拌至有粘性时，加入湿淀粉拌匀。豆苗用沸水焯一下。

2．炒锅在微火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油一两，

烧至二成热时，将拌好的虾粒等料挤成直径八分的丸子，放入锅内排齐，用炒勺压成饼，约煎十五秒钟，将虾饼翻身，再用炒勺压一下，加熟猪油一两，又煎约十五秒钟，加熟猪油四两，再煎约一分钟，使虾饼内外熟透（煎时要不断转动炒锅，以防煎焦）。然后将虾饼倒入漏勺，沥去油，再倒入锅内，烹入酒（一钱）、醋，装盘，把焯熟的豆苗围在周围即成。

特　点

此菜虾饼松软，油润爽口，四周镶以豆苗，黄绿相映，色泽清丽。

一〇七、虾仁面包

原　料

浆虾仁⑳……四两
熟火腿末……一钱
鸡蛋清……一只
咸面包……$\frac{1}{4}$只
甜酱①……一两
花椒盐⑤……五分
味精……二分
熟猪油……一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将面包切成同样厚薄的四片。浆虾仁用刀排剁成绿豆大的细粒，加入鸡蛋清、味精搅拌成虾泥，然后平铺在四

片面包上，用刀面抹平，将火腿末撒在上面。

2．炒锅在中火上烤热，下熟猪油，烧至四成热时，将面包（粘有虾泥的一面朝下）一片片地放入油锅，移至小火上炸二分钟。待虾泥炸成玉白色时，把面包翻身，将锅移至旺火上，炸成金黄色时捞出，放在砧板上，把每块面包切成八小块，装盘即成。上桌时外带花椒盐、甜酱各一碟蘸食。

特　点

此菜虾肉鲜嫩，面包松脆，既可作下酒菜肴，也可作点心食用。

一〇八、豌豆炒虾仁

原　料

浆虾仁……………………………………………五两
净鲜嫩豌豆……………………………………二两
鸡汤………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………一钱
熟猪油…………………一斤五两（约耗一两七钱）

制　法

1．把豌豆放在开水锅内焯一下待用。

2．炒锅在中火上烧热，用油滑锅③后，下熟猪油，烧至四成热时，将虾仁入锅，迅速用筷子划散，约炸十秒钟，

至虾仁呈玉白色后，倒入漏勺沥去油。

3．炒锅内留油二钱，放入豌豆，加入酒、鸡汤、盐、味精，随即放入虾仁，用湿淀粉调稀勾芡，将炒锅稍颠动一下，淋上熟猪油二钱起锅装盘。

特　点

此菜虾仁玉白、鲜嫩，豌豆翠绿、清香，系初春时菜。

一〇九、 彩 色 虾 仁

原　料

浆虾仁[20]……………………………………三两五钱

熟火腿……………………………………………五钱

水发海参…………………………………………一两

水发香菇…………………………………………六钱

青豆………………………………………………五钱

葱白末……………………………………………三分

鸡汤……………………………………………一两五钱

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………三分

味精………………………………………………三分

熟猪油……………………………六两（约耗一两）

制　法

1．将火腿、海参、香菇均切成黄豆大的丁。

2．把炒锅放在旺火上烧热，用油滑锅[6]后，下熟猪油，烧至四成热时，速将虾仁下锅，用筷子划开，约十秒钟，至

虾仁呈玉白色时，倒入漏勺。原锅中留油四钱烧热，将切好的葱白末、海参放入锅中略煸，再将香菇、熟火腿、青豆入锅，加入酒、盐、鸡汤、味精。烧沸后，将虾仁倒入锅中，并随手搅拌，再淋上熟猪油二钱，盛入汤盆即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，肉质软嫩，配料较多，汁清不腻，味鲜爽口。

一一〇、苔菜炒虾仁

原　料

浆虾仁⑳……………………………………………五两

干苔菜……………………………………………五钱

葱段………………………………………………一钱

绍酒………………………………………………一钱

白糖………………………………………………一两

味精………………………………………………二分

熟猪油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将干苔菜拣去泥块，剪成寸段，用手扯松。

2. 炒锅在旺火上烧热，下熟猪油，烧至约四成热时，放入苔菜略炸后，速用漏勺捞起，盛入碗中，拌上白糖、味精（一分），翻扣入菜盘的一边。把炸过苔菜的油滗出，另下熟猪油九两，烧至三成热时，放入虾仁，用筷子划散，即把油滗出，加入葱段、酒、味精（一分），将锅颠翻一下，

出锅，放在菜盘的另一边即成。

特　点

此菜虾仁玉白嫩滑，苔菜碧绿松脆，味鲜甜爽口。

一一一、芝麻虾球

原　料

浆虾仁[20]……………………………………四两
熟芝麻……………………………………二钱
荸荠白……………………………………一两
大米粉……………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………一只
绍酒……………………………………一钱
精盐……………………………………三分
花椒盐[5]……………………………………三分
味精……………………………………三分
熟菜油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将虾仁摊在砧板上，用刀剁成泥，放在碗里，加入酒、味精、芝麻、大米粉、荸荠白（拍碎，切成末）、蛋清、盐，搅拌成糊，用手挤成虾球（约二十只）。

2．把炒锅放在旺火上，下菜油，烧至五成热时，将锅端离火口，把虾球一只只地放入油锅。至虾球全部入锅后，再将锅移至旺火上，用漏勺翻动虾球，炸至呈金黄色时，用漏勺捞出，盛在盘里。上桌时随带花椒盐蘸食。

特　点

此菜色泽金黄，外松里嫩，油润清香，味鲜爽口。

一一二、　松　炸　虾　球

原　料

浆虾仁[20]……………………………………………三两
熟猪肥膘……………………………………………一两
荸荠白………………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………六只
葱白…………………………………………………二钱
青菜叶………………………………………………一两
番茄酱………………………………………………一两
绍酒…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………三分
味精…………………………………………………三分
干淀粉………………………………………………八钱
熟猪油……………………………三斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将虾仁、肥膘肉切成丁；荸荠白用刀拍碎；葱白切成末，一起放入碗中，加入盐、酒、味精拌匀。菜叶切成细丝。

2. 将鸡蛋清盛入碗中，用筷子连续搅打成泡沫状，倒入汤盆中，加入干淀粉拌匀，再放入虾仁、肥膘肉、荸荠白、葱白拌匀。

3. 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油，烧至三成热时，移

至小火上，用手把拌好的虾肉挤成直径约一寸的丸子下锅，并将锅移至中火上炸三分钟，再用炒勺把丸子翻身炸二分钟后捞起装盘。同时将锅移到旺火上，放入菜丝炸十秒钟捞起，放在虾丸的旁边。上桌时，外带蕃茄酱一小碟蘸食。

特　点

此菜黄绿映衬，虾球外脆里松，蘸蕃茄酱吃，甜酸爽口。

一一三、　虾　仁　鱼　皮

原　料

水发鱼皮……………………………………………六两
浆虾仁⑳……………………………………………二两
熟火腿丝……………………………………………二钱
豌豆苗………………………………………………二分
葱段…………………………………………………二钱
姜汁…………………………………………………一钱
鸡汤…………………………………………………六两
绍酒…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………五分
湿淀粉………………………………………………三钱
熟鸡油………………………………………………二钱
熟猪油……………………………四两（约耗二两）

制　法

1．将鱼皮切成长一寸八分、宽一寸的菱形块，放入沸

水锅中氽一下，去掉腥味，捞出。

2. 炒锅置中火上加热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至四成热时，把浆好的虾仁倒入锅内，用筷子划开，约八秒钟，倒入漏勺，沥去油，盛入碗中待用。

3. 炒锅中留油五钱，下葱段煸至有香味，放入酒、姜汁和鸡汤。汤煮沸后，即将葱段捞出，把鱼皮倒入锅内，加入盐拌匀；待汤再沸时，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，并迅速放入洗净的豆苗，淋上熟猪油五钱，将锅转动一下，起锅装盘。把虾仁撒在鱼皮上面，淋上熟鸡油，撒上火腿丝即成。

特　点

此菜虾仁玉白、滑嫩，鱼皮洁白柔软；镶以火腿、豆苗，红绿相衬，是杭州的传统风味。

一一四、烩虾干贝

原　料

浆虾仁⑳……………………………………………二两
干贝……………………………………………一两
熟火腿丝……………………………………………一钱
绿蔬菜③……………………………………………三分
葱段……………………………………………三钱
鸡汤……………………………………………二两
绍酒……………………………………………六钱
精盐……………………………………………二分

味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五钱
熟鸡油…………………………………………二钱
熟猪油……………………………五两（约耗五钱）

制　法

1. 将干贝洗净，浸涨，去掉硬丁，放入碗内，加入酒三钱和水三两（以浸没干贝为度），上笼用旺火蒸一小时半至酥待用。

2. 将炒锅在中火上烧热，用油滑锅⑥后，下猪油，烧至四成热时，放入虾仁，用筷子划散（防止粘连），约八秒钟，倒入漏勺。

3. 炒锅中留油二钱，放入葱煸至有香味时，加入酒（三钱）、盐、鸡汤和干贝原汁，待汤沸后，捞出葱段，然后放入干贝、味精，用湿淀粉调稀勾芡，最后倒入浆虾仁。待芡汁煮沸时，放入焯熟的绿蔬菜，装入汤盆，淋上熟鸡油，撒上火腿丝即成。

特　点

此菜黄白两色相衬，虾仁滑嫩，干贝清鲜，汤汁稠浓。

一一五、虾 火 裙 边

原　料

干裙边㉓……………………………………三两
熟火腿⑫……………………………………二两
浆虾仁⑳……………………………………二两

绿蔬菜[3]……………………………………………三分
葱……………………………………………………三钱
姜……………………………………………………五分
鸡汤…………………………………………………五两
绍酒…………………………………………………五钱
白糖…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………四分
味精…………………………………………………八分
湿淀粉………………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………………三钱
熟猪油……………………………五两（约耗二两）

制　法

1. 将干裙边洗净，放在水里浸泡二小时，上笼用旺火蒸软，用冷水洗净，煺去黑膜，切成二寸长的厚片，放入碗内，加入酒二钱、猪油五钱、葱二钱和姜，再上笼用旺火约蒸三小时至酥糯。

2. 将炒锅在中火上烤热，用油滑锅[6]后，下猪油，烧至四成热时，放入虾仁划开，约八秒钟，用漏勺捞起，倒入大腰盘内（留三分之一盖面）。

3. 将熟火膧切成一寸长、五分宽、三分厚的长方块，放在小碗内，加酒（五分）、糖，上笼用旺火蒸一小时左右（滗出汤汁待用），留二小块作盖顶用，其余放在虾仁上面。

4. 将炒锅在旺火上烧热，放入猪油五钱，下葱一钱煸至有香味，加入酒（二钱五分）、鸡汤及火膧原汁，煮沸后，

捞出葱段。然后把蒸好的裙边倒入锅内，烧沸后，撇去汤中的浮沫，加入盐和味精，用湿淀粉调稀勾芡。再将熟猪油五钱沿锅边淋入，把锅转动几下，即盛在盘中的火腿、虾仁上面。将留下的虾仁、火腿覆盖在裙边上面，缀上焯熟的绿蔬菜，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜火腿香酥，虾仁鲜嫩，裙边柔糯，色呈五彩，汁稠味鲜，富有胶质。

一一六、两 虾 扒 海 参

原　料

水发刺参……………………八支（约重八两）

浆虾仁[20]……………………二两

干虾子……………………一钱

绿蔬菜[3]……………………一两

葱……………………一两

鸡汤……………………五两

绍酒……………………三钱

酱油……………………四钱

白糖……………………三分

精盐……………………一钱

味精……………………五分

湿淀粉……………………四钱

熟猪油……………………五两（约耗一两）

制　法

1．将剖好洗净的刺参用刀尖在腹部内壁中间剞一长刀，再在两侧各划一刀（刀纹成“个”字形，并保持整条不断），在沸水里汆一下待用。

2．将炒锅在中火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至三成热时，倒入浆虾仁，立即用筷子划散，约八秒钟，倒入漏勺。

3．炒锅内留油五钱，放入葱和虾子（五分）略煸，加入酒、鸡汤稍煮，把葱捞起，放入刺参，加酱油、盐、糖约烤二分钟，再放入味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，将熟猪油三钱沿锅边四周淋入，起锅，装入大盘中间。将虾仁放在刺参两旁，再将绿蔬菜用开水烫熟后、装在盘的两端上面，撒上虾子五分即成。

特　点

此菜虾仁玉白、滑嫩，虾子红润、味鲜，刺参乌黑、柔糯。

一一七、蛋 蓉 蝤 蛑

原　料

活蝤蛑㉔……………………二只（约重一斤五两）

鸡蛋……………………………………………三只

青菜……………………………………………二两

鸡汤……………………………………………一斤

绍酒……………………………………………五钱

精盐……………………………………二钱五分
味精……………………………………………五分
熟猪油…………………………………………二钱

制　法

1. 将蟹蜂洗净、去脐，打开蜂盖，取出鳃，用刀将蜂肉直切二刀，横切一刀成六块（脚不能切断），按原形放入品锅，加入盐（一钱）、酒，再盖上蜂盖，上笼用旺火蒸三分钟，出笼，滗去腥汁。

2. 将鸡蛋搕在碗里，用筷子打散，加入摄氏四十度以下的温鸡汤（八两）和味精、盐（一钱五分）搅匀，倒入品锅中，上笼用中火蒸五分钟出笼，摆上焯熟的青菜，淋入熟猪油，再倒入鸡汤二两即成。

特　点

此菜形状完整，蜂黄色红油润，蜂肉洁白鲜嫩，衬以黄色的蛋蓉和绿色的青菜，互相映衬，色味均佳。

一一八、清 蒸 蝤 蛑

原　料

活蝤蛑……………………………二只（约重二斤）
猪网油…………………………………………一两
水发香菇………………………………………五钱
京冬菜…………………………………………一钱
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一钱五分

味精……………………………………………………二分

制　法

将蝤蛑用竹帚洗净，先斩去大钳，切去足尖，挖去脐，再用刀横剖成二爿，去鳃，然后切成约三寸长、六分宽的块。将大钳用刀拍裂，铺在盘底，把蝤蛑块排放在上面成塔形。将蛑壳切成四块，盖在蛑肉上面（蛑黄朝上），放入酒、盐、味精、京冬菜、香菇，并将网油罩在上面，上笼用旺火蒸约十五分钟取出即成。

特　点

此菜蛑黄油润柔糯，蛑肉鲜嫩，色红光亮，盖上薄薄的一层猪网油，衬托以香菇、京冬菜，色彩鲜艳悦目，是温岭的地方风味。

一一九、南湖蟹粉

原　料

活湖蟹……………………………………………一斤五两
姜………………………………………………………三钱
鸡汤……………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………二钱
白糖……………………………………………………五分
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………三分
醋………………………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法

1. 将蟹洗净煮熟取肉（方法与"蟹粉狮子头"同）。姜一钱剁成末、二钱切成丝。

2. 将炒锅放在旺火上烤热，下熟猪油一两，烧至六成热时，先将姜末下锅，再将蟹肉、蟹黄倒入锅内，约煸炒五秒钟，加入酒、酱油、糖、盐、味精，放入鸡汤，烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，盛入盘内。另将姜丝分成二小堆放在盘边上。上桌时另带醋一小碟蘸食。

特　点

此菜选用深秋肥蟹烹制，蟹粉鲜嫩，蟹黄油润，是加兴的传统风味。

一二〇、舟山梭子蟹

原　料

鲜梭子雌蟹㉕ ………………二只（约重一斤二两）
香菜叶……………………………………………一钱
姜末……………………………………………二钱
酱油……………………………………………一两
醋……………………………………………三钱

制　法

蟹用凉水洗净，上笼用旺火蒸三十分钟左右，见蟹壳呈红色、表面水分刚燥时，即可捞出。冷却后去掉蟹脐，斩去

蟹足尖，切下蟹足，在蟹脐洞口处下刀平剖成二爿，去肚、鳃、每爿切成四块（共十六块）。装盘时，用蟹足垫底，先放八块，再放六块，上面盖二块（蟹黄朝上），盖上洗净的香菜叶，食时，蘸酱油、醋和姜末。

特　点

此菜选用冬至前后的梭子蟹清蒸，色泽鲜红，蟹肉鲜嫩，为下酒好菜。

一二一、熘 黄 青 蟹

原　料

青蟹……………………………二只（约重一斤）

鸡蛋……………………………………………一只

葱白末…………………………………………二分

姜末……………………………………………二分

绍酒……………………………………………一钱

酱油……………………………………………四钱

干淀粉…………………………………………二分

熟菜油…………………………………………一两

熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1. 将用草绳缚住的青蟹用筷一只从嘴中插入至脐根部（穿通为止），再将草绳去掉，放在清水内用竹帚洗净，挖去蟹脐，在青蟹腹部按“+”字形切成四块。

2. 将鸡蛋搕在碗中，加入干淀粉搅拌匀待用。

3．炒锅内放入菜油，用旺火烧至七成热时，将葱白末、姜末入锅，爆至有香味时，即下蟹块，将锅颠翻一下，放入酒、酱油，盖上锅盖，约焖一分钟。待蟹熟后，浇入拌匀的蛋液，再将锅颠翻一下，淋上熟猪油，起锅即成（吃时挖去蟹鳃）。

特　点

此菜青蟹用蛋糊熘炒，色泽黄中透红，蟹肉香醇鲜嫩，是象山的传统风味。

一二二、炸　蟹　卷

原　料

熟蟹肉……一两四钱
鲈鱼肉……一两四钱
猪瘦肉……一两四钱
豆腐皮[8]……四张
鸡蛋……一只
葱末……一钱五分
姜末……四钱
白胡椒粉……三分
绍酒……一钱五分
精盐……四分
味精……一分
醋……一两

湿淀粉……………………………………………三钱

熟猪油…………………二斤五两（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鲈鱼肉放在沸水中约汆四分钟，用漏勺捞起，剔去小骨。把猪瘦肉剁成细泥。

2. 将鸡蛋搕在碗内，放入蟹肉、猪肉泥、鱼肉、盐、味精、酒、湿淀粉、葱末（一钱）、姜末（二钱），一起用筷搅拌均匀，分成二十四份。

3. 将豆腐皮用湿毛巾润潮后，每张切成三分见方的六块；计二十四块。然后把豆腐皮逐张摊平，把拌匀的蟹、鱼、肉泥放在豆腐皮下端的上面，先从下端向上卷起，再将左右两端向里摺叠，然后再向同一方向卷至离上一端一寸处，抹上湿淀粉封口，如此逐只做成蟹卷。

4. 将炒锅置旺火上，下熟猪肉，烧至五成热时，移至中火上，将蟹卷逐只下锅，炸约二分钟（炸时不断用炒勺翻动）。待蟹卷呈金黄色时，用漏勺捞起，放入盘内，撒上白胡椒粉，用姜末二钱、葱末五分、醋一碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，外松里嫩，现做现吃，香鲜多味。

一二三、三 丝 拌 蜇 皮

原　料

陈海蜇皮……………………………………………六两

熟火腿……………………………………………五钱

熟鸡丝……………………………………………五钱
黄瓜……………………………………………四两
青椒……………………………………………三钱
蒜头……………………………………………二钱
酱油……………………………………………五钱
白糖……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一两
味精……………………………………………三分
醋………………………………………………四钱
芝麻油…………………………………………五钱

制　法

1．蜇皮剥去红膜，用凉水洗净，去掉杂质，切成约长一寸五分的细丝，加盐九钱，浸在凉水中用手捏出涩腥，然后洗涤三次，去掉咸味，再在凉开水中浸漂一小时后，捞出沥干，盛在大碗中。

2．黄瓜去皮、籽，切成细丝，用盐一钱搅拌，滗去水分。火腿切成和蜇丝同样大小的丝。青椒洗净去籽和蒂，切成丝，盛入漏勺，在沸水中略烫取出。蒜头去皮，用刀背拍成碎粒，与糖、味精、酱油、醋一起放在碗里调成汁。

3．先将调成的汁与蜇丝、黄瓜丝拌匀，放在盘里，然后盖上鸡丝、青椒丝、火腿丝，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜以蜇皮、鸡丝、火腿丝拌制，红、白两色鲜明，松脆爽口，四季皆宜，为下酒凉菜。

一二四、三 丝 拌 蛏

原　料

大蛏子……………………………………一斤五两

熟火腿丝…………………………………五钱

熟香菇……………………………………一两五钱

韭菜………………………………………五两

净黄瓜……………………………………一两

姜末………………………………………二钱

绍酒………………………………………三钱

酱油………………………………………五钱

精盐………………………………………二钱五分

味精………………………………………二分

制　法

1．将蛏子洗净，在咸水（二斤清水加盐二钱）里养三小时左右，使它吐净泥沙（不吐须的是死蛏，不能用），捞出用清水洗净。

2．炒锅中放水二斤，用旺火烧沸，放入蛏子，氽至开口时用漏勺捞出（汤留用），冷却后剥去壳、剪去须尖和泥肠，用冷开水洗净。

3．韭菜去根，切成寸段，放入开水中焯一下，连同香菇（切成丝）一起放入氽蛏子的原汤中浸渍二分钟，捞出冷却。

4．将蛏肉、韭菜，菇丝、味精、酒、盐（五分）放入

碗中拌匀，盛入盘中，四周镶上黄瓜（做成花朵形），淋入芝麻油，撒上火腿丝，上桌时，外带姜末、醋、酱油一小碟蘸食。

特　点

此菜蛏肉白，火腿红、姜黄、菇褐、韭绿，五色缤纷，鲜嫩清爽，微带酸辣，是宁波地区的佐酒好菜。

一二五、咸菜卤蒸蛏

原　料

大蛏子……………………………………一斤五两
咸菜卤……………………………………五两
葱段………………………………………五分
葱结………………………………………五钱
姜末………………………………………三钱
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………二钱

制　法

1．将清水二斤盛在盆里，加盐二钱搅匀。选取大小均匀的蛏子三十余只，洗净后倒入盐水盆中（以浸没蛏子为度），养三小时左右，使之吐出泥汁后捞出（不吐须的是死蛏，不能用），剪去须尖和泥肠，用清水再洗一下，在其背壳连结的地方，用刀割断背筋。

2．将咸菜卤放入炒锅内烧沸，撇去浮沫，倒入碗内沉滤，冷却。

3．将蛏子用细麻绳捆扎（每捆十二只左右），竖放在汤盆里，倒入冷却的咸菜卤、酒，再把姜末、葱结放在上面。

4．将水烧沸，把蛏子盆上笼用旺火蒸十分钟左右。出笼后，将葱、姜拿掉，剪断捆扎的麻绳，并把原卤汁滗出，经过滤后，倒在蛏子上面，再放上葱段即成。

特　点

此菜鲜咸合一，食时剥壳，蛏肉洁白鲜嫩，菜卤咸鲜清口，是宁波的地方风味。

一二六、蛏　肉　糊

原　料

大蛏子……二斤
熟猪肥膘……二两
熟竹笋……五两
韭黄……一两
葱段……一分
猪肉汤……三两
绍酒……五钱
酱油……五钱
精盐……三钱五分
味精……一分
湿淀粉……一两
熟猪油……二两

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

味精……………………………………………三分

制　法

1．将干贝洗净，浸涨，去掉硬丁，竖直排列在碗里，加酒和水（三两），上笼用旺火蒸二小时。再将萝卜切成大小与干贝相同的块，放在沸水锅里焯一下，捞起，盖在干贝上面，上笼用旺火蒸半小时左右至酥，取出复扣在汤碗里，使干贝朝上，萝卜垫底。

2．将汤碗中的原汁滗入锅中，加盐和清水四两，在中火上烧沸，再加味精，浇入干贝碗中（浇时用炒勺压住干贝，使汤汁沿勺背流入碗中）。

特　点

此菜干贝鲜嫩，汤汁清澈，鲜美爽口。

一三一、清扒鱼翅

原　料

水发玉节鱼翅……………………………………一斤
熟火腿片………………………………………二钱
猪肥膘…………………………………………二两
水发香菇………………………………………一朵
豆苗……………………………………………二分
葱段……………………………………………二钱
葱结……………………………………………四钱
姜汁……………………………………………一钱
鸡汤……………………………………………六两

绍酒……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………六分
湿淀粉…………………………………………………四钱
熟鸡油…………………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………二两五钱

制　法

1．将水发玉节鱼翅放在碗内，加入酒（五钱）、肥膘、葱结、水（二两），上笼用旺火蒸二小时左右（使鱼翅柔软）取出，滗去水，去掉肥膘渣、葱结待用。

2．将炒锅在旺火上烧热，下熟猪油一两五钱，放入葱段，煸至有香味，加入酒（五钱）、姜汁和鸡汤，捞出葱段，放入鱼翅和盐。煮沸后，移至中火上烤二分钟，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，将炒锅轻轻转动，然后把熟猪油一两浇在锅内四周，约五秒钟即起锅装盘（鱼翅不要弄碎）。将火腿片放在鱼翅的两侧，香菇放在鱼翅的中间，淋上熟鸡油．用洗净的豆苗镶边配色即成。

特　点

此菜鱼翅色白如玉，刺如银针，糯而不腻，汁浓味鲜。

一三二、火　膧　扒　鱼　翅

原　料

水发玉节鱼翅……………………………………八两
甲级熟火膧⑫ ……………………………………三两

猪肥膘……………………………………二两

豆苗……………………………………二分

葱段……………………………………二钱

葱结……………………………………四钱

姜汁……………………………………五钱

鸡汤……………………………………八两

绍酒……………………………………二两

白糖……………………………………一钱

精盐……………………………………一钱

味精……………………………………一钱

湿淀粉…………………………………六钱

熟鸡油…………………………………五钱

熟猪油…………………………………二两

制 法

1. 将发好的鱼翅放入大碗内，加入酒（一两）、肥膘和葱结，上笼用旺火蒸至柔软。然后将鱼翅取出，葱、肥膘、汤水不用。

2. 将熟火腿（去骨）切成长一寸、宽五分、厚三分左右的长方块，放在碗内，加酒（三钱）、糖，入笼用旺火蒸半小时，取出，滗出原汁，将火腿留二块待用，其余装入大盘中心。

3. 将炒锅用旺火烧热，下熟猪油一两五钱，使油滴满锅底，放入葱段煸至有香味，接着放入酒七钱和鸡汤。然后取出葱段，放入鱼翅、姜汁、蒸火腿原汁，烧沸后，置小火上煮五分钟，再将锅移至旺火上，放入盐、味精，用湿淀粉

调稀勾芡。最后用熟猪油五钱沿锅边淋入，即将鱼翅倒在盘中的火腿上面，并将留出的二块火腿放在鱼翅上面，缀上洗净的豆苗，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鱼翅完整绵糯，火腿红润香酥，汤汁稠浓鲜美。

一三三、黄　鱼　熘　翅

原　料

水发净白鱼翅……………………………………四两
净黄鱼肉…………………………………………四两
熟火腿末…………………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………二只
香菜叶……………………………………………二钱
葱结………………………………………………二分
姜汁………………………………………………一钱
鸡汤……………………………………………一斤二两
绍酒………………………………………………一两
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………一两
熟鸡油……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将发好的鱼翅放入大碗里，烹酒四钱，加葱结，上

笼用旺火蒸约一小时，出笼去掉葱结，滗去原汁待用。

2. 将鸡汤放在炒锅里，加入姜汁，用旺火煮沸。黄鱼肉切成四分见方的小块，与鱼翅一起下锅，再放入酒（六钱）、盐、味精。烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，加蛋清、猪油。再烧沸后，起锅盛盆，淋上熟鸡油，撒上火腿末，放上洗净的香菜叶即成。

特 点

此菜黄鱼以鸡汤氽熟，色白鲜嫩，鱼翅绵糯，汤汁明亮鲜美。

一三四、蟹 粉 鱼 翅

原 料

水发鱼翅……………………………………三两
蟹粉⑦……………………………………三两
熟火腿末……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱
胡椒粉……………………………………二分
鸡汤……………………………………三两
绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………三钱
精盐……………………………………五分
味精……………………………………三分
湿淀粉……………………………………五钱
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 把蟹粉放在碗里，加入酱油、盐（三分）、酒、姜末拌匀待用。

2. 先把火腿末放在扣碗里，再把鱼翅理齐，铺在上面，然后放上拌好的蟹粉，上笼用旺火蒸十分钟，取出。将原汤滗回锅中，鱼翅等复扣入汤盆中。

3. 在炒锅里的原汤中加鸡汤、盐（二分）、胡椒粉煮沸，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在鱼翅上面，再淋上熟猪油三钱即成。

特　点

此菜鱼翅绵糯，蟹粉鲜嫩、油润，酒饭皆宜。

一三五、蹄 筋 鱼 翅

原　料

水发鱼翅……………………………………二两

水发猪蹄筋[13]……………………………二十根

熟火腿……………………………………四钱

熟竹笋……………………………………三钱

熟香菇……………………………………三钱

胡椒粉……………………………………二分

鸡汤……………………………………三两

精盐……………………………………一钱二分

味精……………………………………三分

湿淀粉……………………………………五钱

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将蹄筋切成一寸长的段。火腿三钱切片、一钱切丁。香菇、竹笋均切成五分长的条。

2. 先将火腿丁放在扣碗里，再把鱼翅理齐，铺在上面。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油三钱，烧至二成热时，将蹄筋、火腿、香菇、笋一起下锅，用炒勺翻拌，再放入鸡汤、酒、盐、味精、胡椒粉，烧沸后，盛在鱼翅上面，上笼用旺火蒸约十分钟取出，翻扣在汤盆中。把原汤滗在炒锅里煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在鱼翅上面，再淋上熟猪油二钱即成。

特　点

此菜红白黑三色互相映衬，蹄筋鱼翅酥软，汤汁稠浓，味鲜而香。

禽 蛋 菜 类

一三六、杭 州 煨 鸡

原 料

嫩母鸡……………………………一只(约重三斤)
猪腿肉（肥瘦各半）…………………………一两五钱
猪网油…………………………………………五两
川冬菜…………………………………………五钱
荷叶……………………………………………四张
大葱……………………………………………二两
葱段……………………………………………一钱
姜丝……………………………………………一钱
山萘（中药材）………………………………四分
八角……………………………………………二分
箬壳……………………………………………二张
透明纸（玻璃纸）……………………………一大张
废报纸…………………………………………一张
细麻绳………………………………………十二市尺
酒坛泥（封坛口用的泥）……………………六斤
绍酒脚（沉淀的酒渣）………………………二两
绍酒…………………………………………一两五钱

酱油……………………………………………五钱
辣酱油…………………………………………五钱
白糖…………………………………………一钱五分
精盐…………………………………………三两五钱
花椒盐⑤ ……………………………………二钱
味精……………………………………………八分
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1．洗杀：选用未下蛋的嫩母鸡一只，宰杀后，用摄氏七十度左右的热水浸烫煺去毛，洗净后，在左腋下开约一寸长的口，取出内脏、气管和食道，用水淋洗洁净，沥干。然后剁去鸡爪，取出鸡翅主骨和腿骨，翅尖用刀背轻剁几下，再在鸡腿肉内侧竖割一刀（以便调料从刀痕处渗入鸡肉)。在鸡颈根部的颈骨上用刀背敲几下，轻轻地将颈骨折断（皮面不能破，便于烤煨时包扎)。

2．腌制：将山萘、八角碾成粉末，放在瓦钵内，加入酒（一两)、酱油、白糖、精盐（三钱)、味精（三分)、葱段、姜丝拌匀，将鸡放入腌十五分钟（其间翻动二、三次)，使调料均匀渗入鸡体内。

3．炒辅料：将猪腿肉、大葱切成丝。炒锅置旺火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，并放入葱丝、肉丝，煸炒至半熟，再加入川冬菜、酒（五钱)、味精（五分）一起炒熟，装盘待用。

4．包扎：先将炒熟的辅料用竹筷从鸡腋下刀口处填入鸡腹，同时把腌鸡的卤汁也灌入鸡腹。将鸡头用手扳到鸡腿

中间（紧贴胸部），再把鸡腿扳到鸡的胸部，将二翅扳下，使之抱住颈和腿。用猪网油包裹鸡身，外面再分四层包裹：第一层包二张荷叶（最好是鲜荷叶，用时洗净用热水浸一下，以增强韧性）；第二层包一张透明纸（不使卤汁渗出）；第三层包二张荷叶（以保护透明纸）；第四层用二张箬壳包裹。包裹好后，用麻绳在外面先捆二道十字形，然后象缠绒线团那样平整地捆扎成鸭蛋形。

5．涂泥：将酒坛泥（用绍酒坛封口泥最佳）轧成粉，筛去杂质，加入绍酒脚、盐（三两二钱）和水（一斤）捣韧，平摊在湿布上。把包扎好的鸡放在泥中间，将湿布四角摺起，裹紧鸡身，再用手沾水拍打湿布四周，使泥牢固地贴在麻绳上。然后除掉湿布，换用废报纸包裹，以防煨烤时泥土脱落（涂泥要匀，每面都应涂约八分厚；厚薄不匀就会出现煨焦或不熟的现象）。

6．烤煨：用杂柴枝或炭烧成一堆红火炭，将火炭挖成一个窝，把鸡放在窝中间，在鸡身上再复盖一层火炭，将鸡围住，上面用旧铁锅盖住，用小火煨烤四小时左右即熟。煨烤时要将泥团经常翻动，使之受热均匀，如发现烤泥破裂，要及时补好，以防漏气、漏油和煨焦（如用灶或炉煨烤也可）。

吃时，把煨鸡放在搪瓷盘中，另取腰盘一只，同时放在桌上，敲掉泥土，去掉荷叶，打开透明纸轻轻提起，将鸡和汁倒入腰盘，端上菜桌。外带花椒盐、辣酱油各一碟蘸食。

特　点

此菜用荷叶、泥团包裹着嫩母鸡密封煨烤，现煨现吃，

原汁不走，鸡肉酥嫩，香气扑鼻，是杭州的传统风味。

一三七、奶 油 莲 香 鸡

原 料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）

熟火腿丁……………………………………………三钱

水发香菇丁…………………………………………五钱

水发莲子……………………………………………三两

葱结…………………………………………………二钱

鲜牛奶………………………………………………五两

绍酒…………………………………………………二钱

精盐…………………………………………………七分

味精…………………………………………………五分

湿淀粉………………………………………………三钱

熟鸡油………………………………………………三钱

制 法

1．将杀好洗净的嫩母鸡（不剖肚）斩去爪，在颈根部右侧直割一刀（刀口长二寸），取出食囊、气管和食道。在宰杀的刀口处斩断颈骨，在颈根部刀口处挖出鸡颈骨（不能拉断颈皮）。然后用锋利小刀、顺肩骨转动往下剔剥，一边剔一边将鸡肉连皮往外翻剥，到翅膀骨时，先割断翅根与胸骨间的骨臼，再顺着背骨、肋骨到腿骨，自上而下边剔边将鸡肉连皮往外翻，剔下尾骨，取出鸡翅的主骨（翅尖骨不取），使鸡的全身完全与骨（包括全部内脏）分离，然后将鸡身翻转恢

复原状。

2. 莲子用沸水泡过。去皮，捅出莲芯（莲子要保持完整），洗净，加入香菇丁、熟火腿丁、盐（四分）、味精（二分）一起拌匀，从鸡肩刀口处灌入鸡腹内，刀口用线缝合。然后把鸡颈皮打个结，放入沸水锅中煮三分钟取出，用水洗净，放在品锅中（背朝上），加入葱结、酒（一钱），上笼用旺火蒸二小时取出（滗出汤汁待用），去掉葱结，拆去缝合的线，放在大腰盘中（鸡腹朝上）。

3. 将牛奶倒入炒锅中，加入原汤汁、盐（三分）、味精（三分）、酒（一钱），烧沸后，立即加入调稀的湿淀粉勾成薄芡，淋上熟鸡油，起锅浇在鸡身上即成。

特　点

此菜鸡形完整，色泽乳白，肉质鲜嫩，奶香浓郁。

一三八、清 汤 越 鸡

原　料

嫩越母鸡㉕……………………一只（约重二斤五两）

熟火腿片……………………………………五钱

熟竹笋片……………………………………五钱

水发香菇……………………………………三朵

绿蔬菜③……………………………………三支

绍酒…………………………………………五钱

精盐…………………………………………三分

味精…………………………………………五分

制　法

1. 将鸡宰杀，洗净，斩掉鸡爪，敲断腿骨，在背部离尾稍一寸处开口取出内脏，洗净，在沸水中氽五秒钟，再用冷水洗去血蒙。

2. 取大沙锅一只，用蒸架（竹箅子）垫底，将鸡放在蒸架上（背朝上），下清水五斤，加盖，在旺火上烧沸后，去掉浮沫，再移至小火上继续焖煮（约一小时）。将鸡煮至八成熟时，捞出放入品锅内（背朝下），再将原汁倒入，淹没鸡腹为止。然后把火腿片、笋片、香菇整齐地排列在鸡上面，加入盐、酒、味精，加盖，上笼用旺火约蒸半小时出笼，放上焯熟的绿蔬菜即成。

特　点

此菜用越鸡清炖，原汁原汤，肉白嫩，骨松脆，汤清鲜，是绍兴的传统风味。

一三九、浓　香　嫩　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤五两）
葱段…………………………………………………二钱
姜片…………………………………………………四钱
绍酒…………………………………………………三两
酱油…………………………………………………一两
白糖…………………………………………………五钱
味精…………………………………………………三分

面粉……………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………二两

制　法

1．鸡宰杀洗净后，剔去腿骨和翅骨，斩去颈和爪，切成一寸二分左右的长方块，放在沸水锅内翻动二、三下捞起，用清水洗去血潆和腥味后，沥干水。

2．将鸡块倒入炒锅内，放入酒（一两五钱）、酱油、糖（二钱）和清水（四两），在旺火上烧三分钟，至调料烧沸、鸡皮呈黄色时，端离火口待用。

3．用小沙锅一只，锅底先垫上姜片（排列成梅花形），再放上葱段，将鸡块从炒锅中取出排叠在上面（鸡皮朝上，最上面的一层鸡块必须排紧）。然后将炒锅内留下的余汁和酒（一两五钱）、糖（三钱）、味精、麻油一并浇在鸡块上。取小圆盘一只，盖在鸡块上，再盖好锅盖，用湿面粉密封锅盖四周的缝隙，放在小火上炖半小时左右。临食前启封，用筷子揭掉锅内小圆盘，将沙锅垫上底盘上桌即可。

特　点

此菜用绍酒、麻油代水，密封煨炖，食时启封，香味特别浓郁，鸡块肥嫩鲜美，是金华的传统风味。

一四〇、栗　子　炒　嫩　鸡

原　料

去骨嫩鸡肉…………………………………五两
鲜栗子肉……………………………………二两

葱段……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………五钱
白糖……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………三分
味精……………………………………………………三分
醋………………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………七钱
芝麻油…………………………………………………三钱
熟菜油…………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1．将鸡肉皮朝下，用刀交叉轻轻地剞几下（刀深为鸡肉的三分之二），然后切成五分见方的块，盛入碗内，加入盐，用湿淀粉五钱调稀搅匀上浆。

2．将酒、酱油、糖、味精、醋放在碗内，用湿淀粉二钱调成芡汁待用。

3．将炒锅在中火上烧热，用油滑锅[8]后，下熟菜油，烧至五成热时，把浆好的嫩鸡和栗子肉（如用老栗子，须先煮熟切开）一起入锅，用筷子划十五秒钟左右，即倒入漏勺。

4．原炒锅中留油三钱，放入葱段煸至有香味，将嫩鸡和栗子一起倒入锅内，并立即将调好的芡汁加水五钱调匀倒入，将炒锅颠动几下，使鸡块和栗子包上芡汁，再淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜栗子香糯，鸡肉鲜嫩，色泽红亮，是秋季时菜。

一四一、脆 皮 嫩 鸡

原 料

嫩鸡……………………………一只（约重二斤五两）

葱结……………………………………………………四钱

绍酒……………………………………………………五钱

酱油……………………………………………………一两

花椒盐[5]………………………………………………三钱

芝麻油…………………………………………………三钱

熟菜油……………………………二斤（约耗二两）

制 法

1. 将宰净的嫩鸡一只，平放在砧板上，用刀自尾尖沿背脊骨剖至颈部（不要切破鸡的腹部），掰开，用刀面拍过，再在厚肉处剁几刀。

2. 将炒锅置中火上，放水一斤五两烧沸，把鸡放入锅内（皮朝下），加入酒、酱油、葱结，约烧十五分钟至鸡呈红色时捞出，用筷子戳破眼珠（以防沸油飞溅）。

3. 炒锅内下熟菜油，在旺火上烧至八成热时，放入鸡炸三分钟左右，至鸡皮黄亮时起锅，淋上芝麻油。

4. 把鸡放在砧板上，用刀先将鸡的腹部对切开，使鸡成为两爿，斩下鸡颈及翅膀，取下双腿。然后将鸡头斩下，对劈开，拼放在腰盘的一端；将鸡颈斩成小段拼接在鸡头的下面；再把鸡翅和鸡腿各斩成三段，按原形分别放在盘的上下两侧；最后将两爿鸡身斩成五分宽的小块，拼放在腰盘的中

间，使成完整的鸡形即成。上桌时，外带花椒盐一碟蘸食。

特　点

此菜鸡形完整，皮色黄亮，肉质鲜嫩、鸡皮香脆，是杭州的传统风味。

一四二、糟　　鸡

原　料

越鸡[26]……………………………一只（约重五斤）

曲酒（五十度糟烧酒）………………………三两

绍酒…………………………………………五两

酒糟…………………………………………二斤

精盐………………………………………二两五钱

味精…………………………………………一钱

制　法

1. 选用宰净的肥嫩越鸡（阉过的雄鸡最好）一只，放入沸水锅中氽二分钟取出，洗净血滓，再入锅，加水浸没，在旺火上烧沸。然后把锅移至小火上，焖三十分钟左右后端离火口，让其冷却。将鸡取出，沥干水，放在砧板上，先斩下项颈（连头），用刀从尾部沿背脊骨对剖开，剔出背脊骨（对斩断）和鸡翅，再取下鸡腿，并在腿内侧厚肉处剖一刀。将鸡身每爿对切成二片（共切四爿），用盐（一两五钱）、味精拌匀，擦遍鸡肉的各个部分。

2. 将酒糟、盐（一两）、曲酒、绍酒放入瓦钵，搅匀待用。

3. 取瓦罐一只，将搅匀的酒糟一半放入罐底。用一块消毒过的纱布盖住罐底酒糟，再将鸡放入罐内。另取纱布袋一只，装入余下的酒糟，覆盖在鸡的上面，密封罐口存放二天，即可食用。

特　点

此菜用酒糟腌制，鸡肉鲜嫩，香气扑鼻，别有风味，是冬令时菜。

一四三、新　风　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重三斤）

荷叶………………………………………………一张

葱…………………………………………………三钱

姜丝………………………………………………三分

花椒………………………………………………六粒

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………二钱

味精………………………………………………五分

制　法

1. 将宰净的嫩母鸡一只，自尾部沿背脊骨剖至颈部（腹部不要切断），掰开，用盐将鸡身内外擦一遍，在鸡腿内侧厚肉处划一刀，再用盐擦二遍，随即将葱、姜、花椒、酒放入鸡腹内，把鸡身合拢，放入品锅（背朝上），加盖，入笼用旺火蒸十五分钟即熟。

2. 将蒸好的鸡取出，切成八分长、五分宽的小方块约三十五块（切时要鸡皮向上，以免砧板粘破鸡皮）。取荷叶（鲜荷叶更好）一张，用热水烫过，剪成腰盘形状，垫在盘内，再将鸡块整齐地叠放在荷叶上面（鸡头、翅膀、背脊排在下面，鸡块盖在上面）。然后将品锅内的原汁，加入味精，用细筛滤去汤汁中剩余的花椒、葱、姜以后，浇在鸡肉上。

特　点

此菜鸡肉鲜嫩，清香爽口，是夏令时菜。

一四四、白 鲞 扣 鸡

原　料

鸡肉（六成熟）……………………………四两
净淡白鲞（黄鱼干）………………………二两
葱段……………………………………………一分
葱白段…………………………………………一分
花椒……………………………………………五粒
鸡汤……………………………………………四两
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
熟鸡油…………………………………………二钱

制　法

1. 选取鸡脯肉三两，切成同样大小的条形十二块；再取鸡颈或翅膀肉一两，切成长条形的六块。

2. 将淡白鲞切成长二寸、宽五分的十条，剩余部分也切成长方形的小块。

3. 取中碗一只，放入花椒和葱白段，再将十二块鸡肉并排摆入碗的中间（鸡皮朝下），十块鲞块贴碗边摆在鸡肉的左右两侧，然后将剩下的鸡肉块与鲞块掺和，摆入碗中心。加入酒、盐和原汁鸡汤（三两），上笼用旺火蒸二十分钟。待鲞蒸至发软熟透时，连同鸡块取出，复加入另一汤盆中，去掉葱白，放入味精、绿葱段和原汁鸡汤（一两），再把熟鸡油淋在上面即成。

特 点

此菜鸡肉肥嫩，鲞肉结实，两种鲜味相互渗透，香醇爽口，别有风味，是绍兴的传统菜。

一四五、黄 焖 鸡 块

原 料

嫩鸡块……………………………………………七两

水发黄花菜……………………………………一两五钱

水发木耳………………………………………五钱

葱段……………………………………………二钱

绍酒……………………………………………三钱

酱油……………………………………………五钱

白糖……………………………………………二钱

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………五钱

熟猪油……………………………………七钱

制　法

1．把鸡切成一寸五分见方的小块，在沸水中氽一分钟捞出。将炒锅置旺火上烤热，下熟猪油五钱，放入葱段煸至有香味，立即加入鸡块和酒、酱油、糖，再加水五两，煮沸后移至微火上烧十分钟。待锅内只剩下一半汤汁时，把鸡块捞出，取碗一只，将鸡（皮朝下）排放在碗底及四周。

2．把黄花菜摘去根蒂，对切断，用水漂洗干净，同水发木耳一起放入鸡汁锅内，略煮沸，捞出，铺在鸡块碗中。然后将剩下的汤汁浇上，入笼用旺火蒸半小时取出，再将碗中的汤汁滗入锅内，把碗中的鸡块翻扣在盘中。

3．把锅中的汤汁加入味精，用湿淀粉勾成薄芡，淋入熟猪油二钱，均匀地浇在鸡块上即成。

特　点

此菜色泽黄亮，鸡块酥嫩，味鲜汁浓，有黄花菜香味。

一四六、酱　　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重四斤）

葱白…………………………………………五钱

火硝…………………………………………一钱

精盐……………………………………一两四钱

花椒……………………………………二十粒

绍酒…………………………………………一两

酱油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

将宰净的鸡斩去爪，洗净，用布揩干，挂在通风处晾干。用花椒、硝盐（硝和盐拌匀）擦遍鸡体，余盐塞入鸡嘴和胸腔内，擦匀。然后将鸡下缸压实，先腌三十六小时，翻身再腌三十六小时取出。晾干后，放入小缸用酱油浸十二小时，再翻身浸十二小时捞起。将原汁酱油煮沸，淋遍鸡的全身（使鸡身饱满、色泽红亮），在日光下晒二至三日后挂在通风处。吃时，在鸡腹内放入酒、葱白，用旺火蒸一小时左右即成（上述制法适宜于冬季）。

特　点

此菜色泽红亮，香味浓郁，咸中带鲜，别有风味。

一四七、苹 果 鸡 脯

原　料

鸡脯肉……………………………………二两

青鱼肉……………………………………二两

猪肥膘……………………………………一两五钱

火腿末……………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………三只

青菜叶……………………………………十张

葱白段……………………………………十根

鸡汤………………………………………三两

精盐………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………三钱

制 法

1. 将鸡脯肉剔去筋，加入猪肥膘，与鱼肉分别剁成细泥（剁前，砧板上垫一张肉皮，以免肉泥粘板）。

2. 将鸡泥加水五钱、盐四分；鱼泥加水一两五钱、盐三分，分别用筷子先慢后快朝一个方向搅拌成稀糊状。然后将两种泥合并，加入蛋清和湿淀粉二钱，搅匀待用。

3. 将青菜叶用开水烫一下，铺在十只小圆盅内，倒入鸡鱼糊，撒上火腿末，上笼用中火蒸十分钟左右至熟（蒸时把笼盖掀开一角）。然后从盅内取出，剥去菜叶，将有火腿末的一面朝上、排在盘内，每个中间插葱白一根，即成"苹果"形状。

4. 炒锅内放入鸡汤、盐，煮沸后用湿淀粉一钱调稀勾芡，淋上熟猪油，起锅浇在"苹果"上即成。

特 点

此菜形如苹果，配以火腿末，色彩鲜艳，肉质软嫩，味道清鲜而有回味。

一四八、红乳卤蒸笋鸡

原 料

宰净嫩鸡……………………一只（约重一斤五两）

嫩春笋肉……………………………………三两

绿蔬菜③ ……………………………………一两

葱段…………………………………………五分

红曲粉⑨……………………………………………一分
红腐乳卤……………………………………………一两
绍酒………………………………………………五钱
白糖………………………………………………一钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将鸡先斩去头和脚爪（鸡颈留用），再切成一寸见方的块，放入小瓦钵内，加入红曲粉、盐、酒、红腐乳卤、糖、浸腌半小时。把笋切成滚刀块。

2. 把腌好的鸡块（皮朝下）整齐地排放在碗内，上面放上切好的笋块，浇上腌过鸡的卤汁，上笼用旺火蒸十五分钟取出。将卤汁滗在锅中，把鸡块翻扣在盘内，四周围上焯熟的绿蔬菜。然后把锅中的原汁在旺火上烧沸、加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油、放入葱段，浇在鸡块上即成。

特　点

此菜色泽鲜红，鸡嫩笋脆，味鲜爽口，是杭州的创新菜之一。

一四九、杭州酱鸭

原　料

肥鸭……………………………………一只（约重五斤）

葱段……………………………………………………一钱
姜块……………………………………………………一钱
火硝……………………………………………………五厘
绍酒……………………………………………………三钱
酱油………………………………三斤（约耗三两）
白糖……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………一两

制　法

1. 在鸭空腹时从笼中取出，先将双翼交叉卡住，再用右手扳转鸭颈，用左手从翼下向上捏住双翼及鸭颈，用小指勾住鸭的右脚，以防颤动。用左手拇、食二指将颈皮向后绷紧，拔去咽部绒毛、用锋利小刀割断气管和食道。再将鸭倒竖，刀口向下，让鸭血流入盐水（盐一钱，水半斤）碗内，用筷子搅匀。将鸭放入摄氏八十度左右的水里，用小木棍轻轻翻捣，使水渗透鸭毛。待翅毛能一把拉下时，先煺大毛，后煺细毛（注意不要将鸭皮扯破），洗净。然后先在鸭的肛门处直剖一刀（刀口长一寸，深度以割开鸭皮，碰到鸭板油为止），将刀口向两侧拉开（口不要拉得太大），先取出油，再用三指（食指、中指、无名指）伸入腹部挖出内脏，最后将气管、食管和食囊取出。用洁净的毛巾揩净鸭腔血水，斩掉鸭脚，用小铁勾勾住鸭鼻孔，挂在通风处晾干。

2. 将盐、硝拌匀，在鸭身外均匀地擦一遍（要用盐适量，擦得均匀）。再在鸭嘴、宰杀开口处和腹腔内各塞入硝盐一钱，将鸭头向胸前扭转，夹入右腋下，平整地放入缸内，上面用平竹架盖住，再用大石块压实。在摄氏零度左右的气

温下腌三十六小时后将鸭翻身（如大量腌制需将缸内的鸭上下互换位置），继续腌制三十六小时取出，挂在通风处沥干卤水（如气温在摄氏七度以上，每次腌（酱）制的时间可各缩短十二小时，下同）。再将鸭放入缸内，加入酱油（以淹没鸭身为度），放上平竹架，用大石块压实。在摄氏零度左右的气温下浸四十八小时后，将鸭翻身，再浸四十八小时起缸。然后在鸭鼻孔内穿四寸长的细麻绳一根，两端打结。用一分五厘厚、四分宽、一尺六寸长的竹片一根，弯成弧形，从肛门切口处塞入鸭腔，弧背朝上，两端卡入切口里面，使鸭腔向两侧撑开。然后将腌过鸭的酱油放入锅中，煮沸，撇去浮沫，放入鸭煮半分钟，翻身再煮半分钟，至鸭呈红色时捞出沥干，在日光下晒二、三天即成酱鸭。

3．食时先将酱鸭放入大盘内（不要加水），加入白糖、酒、葱、姜（拍松），上笼在旺火上蒸二小时（至鸭翅上有细裂缝时即熟），倒出腹内卤水，冷却后切块装盘即成。

特　点

此菜将鸭先腌后酱，肉色红亮油润，咸中带鲜、富有回味，是杭州的传统风味。

一五〇、杭　州　卤　鸭

原　料

宰净肥鸭……………………………一只（约重四斤）

葱……………………………………………………三钱

姜……………………………………………………一钱

八角……………………………………………………一分
桂皮……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………一两
酱油……………………………………………………七两
白糖……………………………………………………五两

制　法

将糖（二两五钱）、酱油、酒、桂皮、八角、姜、葱入锅，加清水一斤五两，烧沸。将鸭入锅，在中火上卤煮四十分钟左右即熟（如老鸭需卤煮一小时左右）。将鸭起锅，冷却后斩成约五分宽的条块装盘。把白糖二两五钱放在原汁锅中继续煮至稠浓。临食前将百分之十的卤汁浇在鸭块上，其余卤汁留待下次再用。

特　点

此菜色泽红润光亮，卤汁稠浓醇厚，鸭肉鲜嫩香甜，为夏令时菜。

一五一、火　膧　炖　鸭

原　料

宰净肥鸭…………………………一只（约重四斤）
金华火膧⑫ ………………………一只（约重七两）
葱………………………………………………………六钱
姜………………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………三钱

味精……………………………………………五分

制　法

1．将宰净的鸭放入沸水锅中，用旺火煮三分钟，煮出血襟，用冷水洗净。

2．将火膧放在沸水中，用竹帚刷净表面的油腻，再用冷水刷洗干净。

3．取大沙锅一只，用一只小蒸架（竹箅子）垫底，把鸭子（腹朝下）和火膧并排摆在上面，放上葱结、姜块（去皮、拍松），加清水七斤左右，盖好锅盖，用牛皮纸密封锅盖四周的边缝，在旺火上烧沸后移至微火上焖二小时左右。至火膧和鸭子半熟时，启封，揭开锅盖，取出葱、姜，捞出火膧，剔去骨头，仍放入锅内，并把鸭子翻身，盖好锅盖，如前法密封，在微火上继续焖一小时，至火膧、鸭子均酥为止。然后去封启盖，拿掉小竹架，撇去浮油，捞出火膧，切成三分厚的片，整齐地覆盖在鸭腹上面，加入味精、酒和盐，盖好锅盖（不必再加封），焖五分钟，使佐料和原汁渗入肉内即成。

特　点

此菜火膧鲜红浓香，鸭肉肥嫩油润，汤汁乳白味鲜，是杭州的传统风味。

一五二、芋艿全鸭

原　料

宰净肥鸭…………………………一只（约重三斤五两）

芋艿……………………………………………一斤
熟竹笋………………………………………一两五钱
葱段……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………五钱
味精……………………………………………五分
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1. 将芋艿洗净去皮，上笼用旺火蒸熟，冷却后切成栗子大的三角块。笋切成长一寸五分、宽五分的滚刀块。

2. 炒锅置旺火上，放水三斤，烧沸后，将鸭放入，加入酒，移至小火上约烧二小时至酥；再移至旺火上，放入芋艿、熟笋、盐，烧五分钟。临出锅时，放入味精、猪油、葱段，把锅转动一下，盛入品锅即成。

特　点

此菜用芋艿鸭子合煮，色泽乳白，鸭酥芋糯、原汁原汤，鲜美润滑。

一五三、水饺鸭子

原　料

宰净肥鸭……………………一只（约重三斤五两）
猪腿瘦肉………………………………………四两
火腿筒骨………………………………………一根

葱结……………………………………………………五分
葱末……………………………………………………五分
姜块……………………………………………………三分
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………一钱
上白面粉………………………………………………二两
芝麻油…………………………………………………一钱
熟鸡油…………………………………………………三钱

制　法

1．取沙锅一只，用一只小蒸架（竹箅子）垫底，放入鸭子和火腿筒骨（敲断），用清水六斤浸没，加入葱结、姜块和酒（四钱），在旺火上烧沸后，移至微火上炖一个半小时左右，将鸭子翻身，再炖一个半小时至酥糯为止。

2．将猪腿肉剁成末，加入水五钱、盐三分、酒一钱、味精二分，搅拌至有粘性时，再加葱末、芝麻油拌成馅料。

3．将面粉擀成水饺皮子二十张，放入馅料，包成水饺二十只煮熟。

4．取出沙锅内的葱、姜、火腿筒骨和蒸架，加入盐二钱七分、味精八分，将水饺入锅，围在鸭子周围，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鸭子肥嫩香酥，汤汁稠浓，配以皮薄馅嫩的水饺，围在鸭子四周，形状美观，味道清鲜。

一五四、醋 熘 鹅 块

原　料

熟鹅肉……………………………………一斤二两

熟竹笋……………………………………三两

葱段………………………………………一钱

猪肉汤……………………………………三两

绍酒………………………………………三钱

酱油………………………………………七钱

精盐………………………………………三分

味精………………………………………二分

醋…………………………………………一两五钱

湿淀粉……………………………………一两

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将鹅肉切成长一寸、宽八分的长方块。熟笋切成滚刀块。

2．用小碗一只，放入湿淀粉、味精、醋（一两）、葱段（五分），一起搅拌成芡汁待用。

3．炒锅置旺火上烧热，下熟猪油五钱，放入葱段五分爆至有香味。再把鹅块、笋块同时下锅，用炒勺翻炒一下，加酒、盐、酱油、醋（五钱）和肉汤，烧沸后，浇入芡汁拌匀，淋上熟猪油一两，将炒锅颠翻几下，使芡汁沾匀鹅块，烧至起泡时起锅即成。

特　点

此菜色泽金黄，肉嫩笋脆，以醋熘制，鲜中带酸。

一五五、花椒鹅块

原　料

熟鹅肉……………………………………一斤二两

鸡蛋……………………………………………一只

葱末……………………………………………一钱

花椒粉…………………………………………三钱

五香粉…………………………………………三分

酱油……………………………………………二两

上白面粉……………………………………二两五钱

辣椒油…………………………………………一两

熟猪油……………………………二斤（约耗四两）

制　法

1．将鹅肉用刀面拍松，切成长二寸、宽八分的长方块，盛入碗中，倒入酱油，撒上花椒粉拌匀。

2．将鸡蛋磕在碗内，打散，加入清水二两，用面粉拌匀。

3．炒锅置旺火上，下熟猪油烧至六成热时，把鹅块先在面粉糊中浸一下，一块块地放入油锅内炸至淡黄色时，用漏勺捞起。

4．吃时，将每块鹅块切成三块，放入七成热的油锅中，用旺火炸至金黄色时捞起，撒上五香粉、葱末即成。上桌时

随带辣椒油一碟蘸吃。

特　点

此菜鹅肉肥白，拌以花椒、蛋糊爆炸，色呈金黄，外松里嫩，浓香四溢，味鲜爽口。

一五六、绍式虾蛋

原　料

浆虾仁[29]……………………………一两五钱

鸡蛋……………………………………三只

香菜叶…………………………………三钱

葱白段…………………………………三钱

甜酱[1]…………………………………三钱

精盐……………………………………二分

味精……………………………………三分

湿淀粉…………………………………一钱

熟猪油……………………二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鸡蛋搕在碗内，放入湿淀粉、盐、味精，用筷子打透，再把浆虾仁倒入蛋糊中一起拌匀。

2. 炒锅在中火上烤热，下熟猪油，烧至七成热时，一边用筷在油锅内搊划，一边慢慢地将蛋虾仁糊淋入油锅；至起丝后，将锅移至旺火上再氽五秒钟，连油倒入漏勺，将勺摇晃几下，沥去油，用筷拨松即成松丝状，装盘，围上洗净的香菜叶即成。上桌时，随带葱、甜酱各一碟蘸食。

特　点

此菜以蛋丝包裹虾仁，色泽金黄油润，外松脆，里鲜嫩，是绍兴的传统风味。

一五七、银　鱼　炒　蛋

原　料

银鱼……………………………………………五两
鸡蛋……………………………………………四只
葱段……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
熟豆油……………………………………二两五钱

制　法

1．将银鱼洗净，掐去头、尾，放入酒、盐（三分）、姜末、味精（一分），搅拌均匀。

2．鸡蛋四只搕在碗里，放入味精一分、盐二分，用筷子打至起泡沫。

3．炒锅置旺火上，下熟豆油一两，烧至五成热时，放入银鱼，将锅颠翻一下，倒入漏勺沥干待用。另取炒锅一只，用旺火烧热，下熟豆油一两，烧至五成热时，倒入鸡蛋液，炒至五成熟，将鱼入锅，一起翻炒约一分钟，淋上熟豆油五钱，放上葱段、起锅盛盘即成。

特　点

此菜银鱼白嫩无骨，与鸡蛋同炒，黄白相映，鲜嫩松软，是宁波的传统风味。

一五八、蛎 蟥 炮 蛋

原　料

蛎蟥㉗……………………………………二两

鸡蛋……………………………………五只

葱末……………………………………一分

绍酒……………………………………五钱

精盐……………………………………一钱

味精……………………………………一钱

熟猪油…………………………………三两

制　法

1．将蛎蟥洗净，沥干水。鸡蛋搕在碗内，用筷打散，放入盐(五分)、味精待用。

2．把炒锅放在旺火上烧热，下熟猪油二两五钱，烧至八成热时，将鸡蛋液、蛎蟥、葱、盐(五分)，一起入锅，连续转动炒锅约十秒钟，翻身后再转动炒锅约五秒钟，烹入酒，起锅装盘即成。

特　点

此菜用旺火重油烹制，蛎蟥鲜嫩清香，鸡蛋松软油润。

一五九、蛋 煎 蛏 子

原　料

大蛏子……………………………………一斤五两

熟猪肥膘……………………………………一两

荸荠白……………………………………一两

鸡蛋……………………………………四只

葱……………………………………三钱

大蒜头……………………………………二钱

绍酒……………………………………三钱

精盐……………………………………七分

味精……………………………………五分

上白面粉……………………………………八钱

芝麻油……………………………………二钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将蛏子洗净，用盐水漂三小时左右（使其吐净泥汁），放入沸水锅内氽半分钟，捞起，剥壳，去筋、肠、沥干水。

2．将肥膘、荸荠白、蒜头均切成一分厚的片。葱切成一寸长的段。

3．鸡蛋搕入大碗中，打散，放入蛏肉、荸荠白、猪肥膘、大蒜、葱、盐、味精及面粉拌匀成蛏蛋糊。

4．炒锅置旺火上烧热，下熟猪油一两，烧至六成热时，倒入蛏蛋糊。将锅旋转，约煎五秒钟，即将炒锅颠翻一

下，并用筷子划开；再将锅颠翻一下，浇入熟猪油五钱；又将锅颠翻一下，放入酒，淋上芝麻油起锅即成。

特　点

此菜色泽金黄，蛏肉鲜嫩，蛋松味香。

一六〇、熘　黄　蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………四只
熟鸡脯丝……………………………………二两
熟火腿末……………………………………五钱
葱末……………………………………………一钱
鸡汤……………………………………………七两
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
湿淀粉……………………………………一两二钱
熟猪油……………………………………二两五钱

制　法

1. 先将四只鸡蛋磕入碗中，打散，放入盐、味精、湿淀粉、鸡脯丝，搅拌匀后，再倒入鸡汤，用筷子向同一方向搅匀成汁。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油一两八钱，烧至七成热时，倒入蛋汁，急熘几下（熘的速度要快，以防粘住锅底），约一分钟起锅，盛入盘中，撒上葱末、熟火腿末，淋上熟猪

油七钱即成。

特　点

此菜黄、红、绿三色鲜明，蛋糯味鲜，是海宁的传统风味。

野 味 菜 类

一六一、生 炒 竹 鸡

原 料

竹鸡㉔……………………………(二只约重八两)

熟冬笋块……………………………………一两

蒜…………………………………………五钱

姜块………………………………………二钱

胡椒粉……………………………………一分

猪肉汤……………………………………五两

绍酒………………………………………五钱

酱油………………………………………五钱

白糖………………………………………一钱

精盐………………………………………四分

味精………………………………………三分

湿淀粉……………………………………六钱

熟猪油…………………………一斤(约耗一两五钱)

制 法

1. 将竹鸡煺净毛，从肛门至胸部切开，取出内脏洗净。斩去头、脚，平摊在砧板上(皮朝下)，在胸腔的厚肉处剁几刀，切成长一寸、宽二分半的方块(约十二块)，加湿淀

粉四钱、盐二分拌匀。

2. 炒锅置旺火上烤热，下熟猪油，烧至七成热时，放入竹鸡块划一分钟，用漏勺捞起。

3. 炒锅中留油三钱，置中火上，放入熟冬笋块、竹鸡块略煸，加入姜块、酒、酱油、盐（三分）、糖、肉汤，煮沸后，再加入蒜、味精、略沸后，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋上熟猪油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜用竹鸡、冬笋同炒，淡红浅黄相间，鲜嫩爽脆兼而有之，是安吉的地方风味。

一六二、锅 贴 雉 鸡

原　料

雉鸡肉……………………………………二两五钱
熟猪肥膘……………………………………二两
鸡蛋……………………………………一只
香菜叶……………………………………二分
葱末……………………………………三钱
姜末……………………………………一钱
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………五分
味精……………………………………三分
醋……………………………………二分
干淀粉……………………………………四钱

芝麻油……………………………………………………二钱
熟菜油……………………………三两（约耗五钱）

制 法

1．将猪肥膘切成二寸长、一寸五分宽、一分厚的长方形片五片，每片中间直切三刀，两面涂上干淀粉二钱。鸡蛋揿在碗内，将蛋清与蛋黄分开，待用。

2．将雏鸡肉剁成泥、与盐、味精、酒、蛋清、葱末、姜末、干淀粉（二钱）、水（五钱五分）拌匀。

3．将五片肥膘肉平摊在砧板上，把雏鸡泥平塌在肥膘片上，再将蛋黄打散，涂在雏鸡泥上面。

4．将炒锅置中火上烧热，下熟菜油，烧至五成热时，将锅移至小火上，把肥膘贴锅煎半分钟后，翻身再煎一分钟，滗去油，烹上醋，淋入芝麻油，出锅倒在熟食砧板上，每块再切成四小块。装盘时，底层放十二块、上层放八块，缀上洗净的香菜叶即成。

特 点

此菜色泽黄亮，肉质鲜嫩，油润香郁，佐酒最宜。

一六三、荠 菜 雏 鸡 片

原 料

雏鸡…………………………一只（约重一斤五两）
鸡蛋清……………………………………………一只
熟竹笋片…………………………………………一两
荠菜………………………………………………二两

葱段……………………………………………………一分
猪肉汤…………………………………………………二两
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………五分
味精……………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤（约耗二两五钱）

制　法

1．将雏鸡剥去皮，剔去骨，取用胸脯肉五两，洗净后，切成长一寸五分、宽一寸、厚一分的片，放在碗中，加入蛋清、干淀粉、味精(一分)、盐(二分)、酒搅拌均匀。

2．把荠菜洗净，掐去老叶，剪去根，放入沸水中略烫，立即用漏勺捞起，用冷水冲洗一下，切成五分左右长的段。

3．炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至四成热时，放入鸡片，用筷划散，约划十秒钟后，迅速用漏勺捞起，沥去油。另取炒锅一只置旺火上，下熟猪油三钱，先将葱段下锅爆至有香味，再将荠菜放入略煸。然后放入笋片、肉汤、盐（三分)、味精(二分)，将炒锅颠翻一下，速用湿淀粉调稀勾芡，加入鸡片，淋上熟猪油一两，把炒锅颠翻几下，起锅装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜鸡肉肥嫩，与嫩荠菜同炒，白绿分明，味鲜而有清香。

一六四、脆 皮 五 香 雉 鸡

原 料

雉鸡……………………………一只（约重三斤）

桂皮…………………………………………三钱

八角…………………………………………三钱

丁香…………………………………………三钱

甜酱①………………………………………一两

酱油…………………………………………一两

芝麻油………………………………………五钱

熟菜油……………………三斤（约耗一两五钱）

制 法

1．将雉鸡拔净羽毛，用剪刀从肛门到胸腹剪三寸长的口子，掏去内脏，洗净，放在炒锅内，加凉水浸没，用旺火烧沸，撇去浮沫，加入酱油、八角、丁香、桂皮，烧二十分钟后，移至小火上焖一小时，起锅挂在通风处，晾干。

2．炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至七成热时，把鸡放入锅内炸二分钟，用漏勺捞起，沥干油。

3．将芝麻油和甜酱拌匀，取一半涂遍鸡身，然后用刀将鸡块切成长一寸三分、宽四分半的长方块，装入盘内，用剩下的一半芝麻油和甜酱蘸吃。

特 点

此菜色泽金黄，鸡皮香脆，肉质鲜嫩。

一六五、冬笋炒角麂片

原　料

嫩角麂腿肉……………………………………………四两

熟冬笋片……………………………………………一两

蒜……………………………………………………五钱

胡椒粉………………………………………………一分

猪肉汤………………………………………………三两

绍酒…………………………………………………五钱

酱油…………………………………………………三钱

白糖…………………………………………………一钱

精盐…………………………………………………四分

味精…………………………………………………三分

湿淀粉………………………………………………四钱

熟猪油…………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将角麂肉洗净，横切成长一寸、厚二分的片，用湿淀粉二钱和盐二分拌匀。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至七成热时，放入拌好的角麂片，划半分钟后用漏勺捞起。

3. 将锅置中火上，放入肉汤、熟冬笋、角麂片、蒜、酒、酱油、味精、糖和盐(二分)，烧沸后，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽红亮，角麂肉紧味香，冬笋鲜嫩爽口。

一六六、玛　瑙　野　鸭　片

原　料

熟野鸭胸脯肉……………………………………三两
豆腐皮⑧……………………………………………八张
熟栗子片……………………………………………五钱
荸荠…………………………………………………五钱
青豆…………………………………………………二钱
葱段…………………………………………………五分
鸡汤…………………………………………………七两
绍酒…………………………………………………三钱
酱油…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………三分
味精…………………………………………………五分
湿淀粉………………………………………………五钱
上白面粉……………………………………………二钱
熟菜油……………………………二斤（约耗二两）
熟猪油………………………………………………五钱

制　法

1．将鸭肉切成长一寸二分、宽五分、厚半分的片，用面粉拌匀。豆腐皮润潮后撕去边筋，每张切成六份。荸荠去皮切片。

2．炒锅置中火上烧热，下熟菜油，烧至六成热时，将鸭片抖松，放入油锅中炸约半分钟，至色黄结壳时，用漏勺捞出（锅中的油留作炸豆腐皮用）。

3．另取炒锅一只，置中火上烧热，下熟猪油五钱，将葱段入锅煸至有香味，即加入酒、鸡汤，捞出葱段，放入酱油、盐、荸荠片、栗子片、青豆。烧沸后，加入味精，用湿淀粉调稀勾成薄芡，然后倒入鸭肉片，起锅盛入碗中。

4．将留油的炒锅放在中火上，烧至五成热时，把切好的豆腐皮入锅，用铁筷拨散，炸至金黄色时，即捞起装在另一碗里，和鸭片同时上桌。临食时，把鸭片连同芡汁倒入豆腐皮碗内，发出嗤嗤的炸裂声。

特　点

此菜色如玛瑙，鸭肉鲜嫩，腐皮松脆，味香爽口。

一六七、花椒盐水野鸭

原　料

野鸭……………………………一只（约重三斤）

葱……………………………………………五分

姜片…………………………………………三钱

绍酒…………………………………………二两

花椒盐⑤……………………………………二两一钱

制　法

1．将野鸭拔净毛，用剪刀从肛门到胸腹上剪三寸长的口子，挖去内脏，洗净，用凉水浸二小时，漂去血水，挂起

晾干，放在砧板上用刀拍松鸭的胸部。

2．将花椒盐、姜、葱拌匀擦遍鸭体，再把余下的花椒盐放入鸭腹内，滚动后，倒出余盐，放入姜、葱，把酒淋入腹内，放在大盆里，上笼用旺火蒸一个半小时取出，去掉姜葱，切成长一寸三分、宽四分半的长方块，盛在盆里，并把蒸鸭的原汤浇在上面即成。

特　点

此菜颜色莹白，鸭肉鲜嫩，清香爽口，佐酒最宜。

一六八、煎 酿 斑 鸠

原　料

斑鸠……………………………………………………五只
猪腿瘦肉………………………………………………二两
鸡蛋清…………………………………………………一只
葱段……………………………………………………二钱
蕃茄酱…………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………二钱
酱油……………………………………………………二钱
辣酱油…………………………………………………一钱
白糖……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………………三钱

芝麻油……………………………………………二钱

熟菜油………………………………三两（约耗一两）

制　法

1. 将斑鸠摔死，拔净羽毛，在肛门处剪一寸左右的口，挖出内脏，洗净，斩去脚，沿背脊骨对剖开（腹部不要切断），去掉脊骨和腿骨，放在砧板上(皮朝下)，用刀面拍平，再用刀在上面纵横剞成网形，撒上干淀粉待用。

2. 将猪腿瘦肉剁成泥，加入盐、蛋清和水（一两）拌匀，平摊在剞过的斑鸠肉上面。

3. 炒锅在中火上烧热，下熟菜油，烧至五成热时，移至小火上。将斑鸠放入锅中(皮朝上)，煎约一分钟，翻身再煎一分钟左右。然后将油滗出，把锅移至旺火上，放入葱段、酒、酱油、糖、辣酱油，加水二两，再加蕃茄酱、味精，将锅转动几下，出锅盛入盘中。食时用刀将每只斑鸠切成四块，再分别拼成斑鸠形状装盘，淋上原卤汁，浇上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，斑鸠浓香，腿肉鲜嫩、酸甜微辣。

一六九、红 煨 斑 鸠

原　料

斑鸠……………………………………………五只

青豆……………………………………………三钱

熟胡萝卜……………………………………………五钱
大葱…………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………三钱
酱油…………………………………………………三钱
白糖…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………一分
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………三钱
上白面粉……………………………………………三钱
芝麻油………………………………………………二钱
熟菜油…………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将斑鸠摔死，拔净羽毛，挖出内脏，斩去头、脚、洗净，每只切成四块，用面粉和盐拌匀。胡萝卜、大葱均切成同样大小的滚刀块。

2. 炒锅置旺火上烧热，下熟菜油，烧至七成热时，将斑鸠块下锅，炸约一分钟，倒入大葱，再炸约十秒钟，倒入漏勺。

3. 锅内留油三钱，将青豆、胡萝卜入锅略煸，放入斑鸠、大葱，加入酒、酱油、糖和水(四两)，盖上锅盖，移至中火上煨三分钟。汤沸后，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜红中透绿，色彩鲜艳，肉质鲜嫩，有浓郁的葱香味。

一七〇、烹鹌鹑

原　料

鹌鹑……………………………………十五只

青豆……………………………………三钱

熟胡萝卜………………………………五钱

大葱……………………………………五钱

绍酒……………………………………二钱

酱油……………………………………一两

白糖……………………………………四钱

味精……………………………………三分

醋………………………………………三钱

上白面粉………………………………一两

芝麻油…………………………………三钱

熟菜油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将活鹌鹑掐断背脊骨，乘刚死尚有体温时拔净羽毛，然后用剪刀将腹部剪开，挖出内脏，洗净，斩去头、颈、脚、每只切成四块，拌上面粉。胡萝卜、葱切成滚刀块。

2．将炒锅置旺火上烧热，下熟菜油，烧至七成热时，放入鹌鹑块，炸一分半钟，倒入漏勺沥去油。锅内留油三钱，将葱入锅煸透后，再放入胡萝卜、青豆、鹌鹑块，加酒、糖、酱油、味精、醋、颠动炒锅，淋上芝麻油即成。

特 点

此菜红绿相映，肉质鲜嫩，以糖醋大葱烹制，酸甜而有香味。

一七一、红 焖 麻 雀

原 料

麻雀……………………………………………十五只
青豆……………………………………………二钱
熟胡萝卜………………………………………五钱
葱段……………………………………………二钱
姜片……………………………………………一钱
桂皮……………………………………………一分
八角……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………一两
白糖……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………三钱
熟菜油…………………………………………五两

制 法

1. 将麻雀摔死，拔净羽毛，用刀在背上从尾部剖至颈部，挖出内脏，洗净，斩去脚。胡萝卜切成滚刀块。

2. 将炒锅置中火上烧热，下熟菜油，烧至五成热时，

把葱、姜入锅煸至有香味，放入麻雀，下酒、酱油、糖、八角、桂皮和水（四两），加锅盖，在旺火上煮沸后，移至小火上焖煮三分钟，再移至旺火上，揭开锅盖烧一分钟。然后加入胡萝卜、青豆、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色彩红润，雀骨松脆，雀肉浓香鲜美。

一七二、酱 爆 兔 肉 丁

原　料

嫩兔肉……………………………………………四两
鸡蛋清……………………………………………一只
葱……………………………………………………五分
姜……………………………………………………五分
甜酱①……………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………四钱
芝麻油……………………………………………二钱
熟菜油……………………………一斤（约耗五钱）

制　法

1. 将兔肉切成一分半厚、三分见方的丁，盛入碗中，

用盐、酒（一钱）、鸡蛋清充分捏匀，再加调稀的湿淀粉二钱上浆。姜去皮，切成指甲片。葱切成四分长的段。

2．炒锅置中火上加热，用油滑锅⑥后，下熟菜油，烧至四成热时，放入兔肉丁，用筷子划散，约十秒钟，倒入漏勺。

3．锅中留油二钱，将葱段、姜片倒入锅内略煸，即放入甜酱煸炒，接着下酒（二钱）、酱油、味精和水（三钱），用湿淀粉二钱调稀勾芡，随即倒入兔丁，将锅颠动几次，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽酱黄，肉质鲜嫩，味香油润，咸中带甜。

一七三、葱爆兔肉片

原　料

嫩兔肉……………………………………………四两
鸡蛋清……………………………………………一只
大葱………………………………………………二两
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………二钱
白糖………………………………………………一分
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
醋…………………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………四钱

芝麻油……………………………………………二钱

熟菜油……………………………一斤（约耗五钱）

制　法

1．将兔肉切成长一寸二分、宽五分、厚半分的片，盛入小碗，加盐、酒（一钱）和鸡蛋清充分捏匀，再加入调稀的湿淀粉二钱上浆。大葱切成一寸长的片。

2．用碗一只，将酒（二钱）、酱油、糖、醋、味精、湿淀粉（二钱）调成芡汁。

3．炒锅在中火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟菜油，烧至四成热时，倒入浆好的兔肉，用筷子划散，约十秒钟，倒入漏勺。

4．锅内留油二钱，将大葱下锅略煸，然后放入兔肉，加入调好的芡汁和水（三钱），颠动炒锅，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽淡红，肉质鲜嫩，葱油香浓。

甜 菜 类

一七四、拔 丝 蜜 桔

原 料

黄岩无核蜜桔……………………三只（约重六两）

鸡蛋……………………………………………二只

糖桂花…………………………………………三分

芝麻……………………………………………一钱

白糖……………………………………………三两

湿淀粉…………………………………………五钱

上白面粉……………………………………一两二钱

芝麻油…………………………………………二钱

熟猪油……………………………二斤（约耗一两）

制 法

1．桔子剥去皮，一瓣瓣挖开，撕去膜，粘上干面粉二钱。芝麻炒熟。

2．将鸡蛋搕在碗里，放入面粉（一两）、湿淀粉，加水五钱搅匀，调成蛋糊。

3．将锅烤热，下熟猪油，用旺火烧至六成热时，将桔子一瓣瓣蘸上蛋糊人锅，氽至结壳，用漏勺捞起待用。

4．另取炒锅一只，下熟猪油二钱，加入糖，放在中火

上用炒勺不断推炒，使糖、油溶化成汁。约炒一分钟左右，见糖汁已很稠粘时（用炒勺舀起糖汁成直线而不断，但不能烧焦），即将桔子放入旺火油锅中略炸，迅速放入糖油锅内，颠翻炒锅，使糖油包住桔子。在菜盘内先涂上麻油，撒上一半芝麻，将桔子盛入盘内，再撒上余下的芝麻和糖桂花即成。吃时，先将筷子在冷开水中浸一下（以免被糖汁粘住）。

特　点

此菜色泽黄亮，外松脆、内软滑，吃时用筷子夹起桔子，糖丝透明，连绵不断，甜中带酸，别有风味，是杭州市无产阶级文化大革命中的创新菜之一。

一七五、蜜　汁　火　方

原　料

带皮雄爿熟火腿……………………一块（约重六两）
干莲子………………………………………………一两
蜜饯樱桃……………………………………………五颗
蜜饯青梅……………………………………………一颗
糖桂花………………………………………………三分
绍酒…………………………………………………一两
冰糖…………………………………………………三两
干淀粉………………………………………………三钱

制　法

1. 将干莲子放在摄氏五十度水中浸泡一小时取出，剥去膜，用小竹扦捅去莲芯待用。

2. 用刀刮净火腿皮上的余毛、污迹，翻转后(皮朝下)，用刀切成十二个小方块（皮不能切断），放在碗里，加上清水浸没，再加酒五钱、冰糖一两，上笼用旺火蒸一小时。至火腿蒸至八成酥时，滗去原汤，加酒（五钱）、莲子、冰糖（一两五钱）和水（二两），再上笼用旺火蒸一小时半，至莲子酥糯后出笼。先把原汁滗入碗中待用，再把火方翻扣在高脚汤盆里（皮朝上）。

3. 炒锅置旺火上，加入水一两、冰糖五钱，倒入原汁（沉淀的杂质不用），煮沸后撇去糖沫，用干淀粉加水（五钱）调匀勾成薄芡，淋在火方、莲子上面，缀上樱桃、青梅和糖桂花即成。

特　点

此菜火腿用冰糖水浸蒸，咸味减少，衬以新鲜莲子，缀上青梅、樱桃，色泽美观，汤汁稠浓，味甜香浓。

一七六、酒　酿　火　腿　片

原　料

熟火腿瘦肉……………………………………三两

酒酿……………………………………………五两

糖桂花…………………………………………三分

白糖……………………………………………一两

制　法

1. 火腿用清水浸约二小时，取出后用刀批(片)成长一寸、宽八分的薄片(约二十片)，放在碗中，加入酒酿汁一

两、糖五钱，上笼用旺火蒸五分钟，滗出卤汁待用。

2．取碗一只，先把蒸过的八片火腿横叠在碗中间，再把余下的十二片斜放在碗内二边，并与中间的八片相连。然后把酒酿、糖桂花一分和蒸火腿的卤汁搅拌一下，倒在火腿片上面，放在蒸笼里用中火蒸一分钟左右，滗出卤汁后翻扣在汤盆中。把滗出的卤汁加上糖五钱、糖桂花(二分)，用筷搅拌一下，淋在火腿片上面即成。

特　点

此菜鲜甜而略带咸味，酒酿香味浓郁，红白相衬，色泽美观。

一七七、冰　糖　鱼　骨

原　料

鲨鱼干唇骨(软骨)……………………………四钱

糖桂花…………………………………………三分

冰糖…………………………………………三两五钱

制　法

1．将鲨鱼唇骨放入沙锅内（沙锅须洁净无油腻与盐质，用的水和制作工具也不能沾上油与盐），放入清水三斤，用微火烧沸后，继续煮约一小时半（至唇骨比干品约胀大一倍），用漏勺捞起，切成三分半见方的小块。

2．沙锅内另换清水，放入唇骨块，在微火上煮沸后，继续煮约一小时，用漏勺捞起。然后用手逐块检查，将已软透的唇骨拣入清水内漂洗，尚有硬质的再另换清水，放在微

火上煮，直至唇骨完全软透为止。

3. 将已软透的唇骨放在清水内，漂洗二十四小时后（至唇骨比干品约胀大十倍），捞起入碗。

4. 将冰糖加清水（五两）放在另一碗内，与唇骨同时上笼用旺火蒸约十五分钟出笼。滗干唇骨碗内的水分，将已溶化了的冰糖液淋在唇骨上，撒上糖桂花即成。

特　点

此菜洁白透明，汤汁稠浓，香甜可口，营养丰富。

一七八、蛋　白　夹　沙

原　料

细沙[29]……………………………………………四两
鸡蛋清………………………………………………六只
鲜猪板油……………………………………………四两
干糯米……………………………五钱（约耗二钱）
干玫瑰花……………………………………………一朵
白糖…………………………………………………八钱
干淀粉………………………………………………一两
熟猪油……………………………三斤（约耗五钱）

制　法

1. 将猪板油剥去膜，用刀斜切成每块长二寸、宽八分、厚一分左右的长方片，排在砧板上轻轻一拍。

2. 干糯米粉磨成细粉。干玫瑰花研成碎末。

3. 将细沙捏成二十颗丸子，分别放在切好的板油上，

然后用板油将细沙逐颗包起来，放在干糯米粉中滚一下，用手捏紧，即成馅心。

4．选用洁净的平盘一只(不能沾有油、水、盐)，将鸡蛋清倒入盘内，用四只竹筷反复搅打成雪花状（筷子能直插在蛋清中间不倒)，加入干淀粉，搅匀待用（放置时间不能超过一分钟，以防化水)。

5．将炒锅置旺火上烧热、下熟猪油，烧至二成热时，移至微火上，速将馅心滚上蛋清糊逐个放入锅中，用炒勺将锅中的油浇在上面，并轻轻翻动，炸约十分钟。至蛋清结壳，色呈淡黄色时，用漏勺捞起，盛入盘内，撒上白糖、玫瑰花(碾成末)即成。

特　点

此菜形圆似球，色泽淡黄，外松里嫩，甜糯油润。

一七九、杏仁豆腐

原　料

甜杏仁……二十五颗
苦杏仁……二十五颗
冻粉（琼脂）……二钱
鲜牛奶……二斤五两
薄荷香精……十滴
糖桂花……三钱
玫瑰花……一钱
白糖……三斤五两

制　法

1. 铝锅内放入清水二斤五两，加入洗净的冻粉烧沸，用小火烧十五分钟，使冻粉溶解。

2. 将两种杏仁用沸水浸透，剥去膜，捣碎，然后加水一两五钱，反复捣成泥，用纱布滤取汁水和牛奶（如用二两五钱淡炼乳，须用二斤三两温开水调稀，略为冷却后，再淋入冻粉溶液中）一起拌匀。

3. 将冻粉溶液倒入铝锅，置小火上，随即将牛奶和杏仁调匀的汁徐徐淋入锅中，边淋边搅拌，充分搅匀（汁不要太稠，也不能结块）。烧至摄氏九十度左右时，速将混合溶液倒入汤盆，使其凝结成杏仁豆腐，放入冰箱冷藏待用。

4. 白糖中加水十二斤五两，放在铝锅内煎成十斤糖水，撇去糖沫，冷却后用筛过滤，装入洁净的瓶内。

5. 吃时，先把糖水倒在荷叶碗内，再从冰箱中取出杏仁豆腐，用刀切成半分厚、五分长的片，整齐地倒入糖水碗中，滴入薄荷香精，撒上碾碎的玫瑰花末和糖桂花，分装十碗即成。

特　点

此菜晶莹如玉，形似豆腐，香甜滑嫩，清凉润喉，为消暑佳品。

一八〇、金丝蜜枣羹

原　料

金丝大蜜枣……………………………………二两

金桔脯……………………………………………………一钱
蜜饯青梅…………………………………………………一钱
蜜饯红瓜…………………………………………………一钱
葡萄干……………………………………………………一钱
糖水樱桃…………………………………………………一钱
米仁(薏仁米)……………………………………………一钱
糖佛手……………………………………………………一钱
冬瓜糖……………………………………………………一钱
糖桂花……………………………………………………三分
白糖…………………………………………………二两五钱
湿淀粉……………………………………………………五钱

制　法

1．将米仁洗去杂质，上笼用旺火蒸酥。蜜枣去核切成黄豆大的丁。金桔脯、青梅、红瓜、葡萄干、糖水樱桃、糖佛手、冬瓜糖都切成小丁。将淀粉盛入无油腻的容器中，用水漂清（漂时要防止油脂和杂质渗入）。

2．炒锅置旺火上，放入白糖，加水一斤、烧沸后，撇去糖沫，加入湿淀粉搅拌成薄羹。然后将蜜枣、金桔脯、青梅、红瓜、葡萄干、糖水樱桃、米仁、糖佛手、冬瓜糖放入锅内，用筷子搅匀，起锅盛入荷叶碗内，再在羹面上撒上糖桂花即成。

特　点

此菜用多种果料制成，色泽鲜艳，清甜润口，有桂花香味。

一八一、桂 花 鲜 栗 羹

原　料

鲜栗子肉……………………………………二两

干藕粉……………………………………五钱

蜜饯青梅…………………………………半颗

糖桂花……………………………………三分

玫瑰花……………………………………二瓣

白糖………………………………………三两

制　法

鲜栗肉洗净后切成薄片。炒锅置旺火上，放入清水八两，烧沸，倒入栗子肉和白糖，再沸时，撇去浮沫。另将干藕粉用水五钱调匀，均匀地倒入锅内，调成羹状时出锅，盛入荷叶碗内。把青梅切成薄片放在羹上面，再撒上糖桂花和玫瑰花瓣（捏碎）即成。

特　点

此菜红黄绿白，色彩绚丽，栗子脆嫩，羹汁稠浓，桂花芳香，清甜适口。

一八二、芙 蓉 果 羹

原　料

大西谷米[30]………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………二只

金桔饼……………………………………二钱

蜜饯青梅……………………………………二钱
山楂糕……………………………………三钱
瓜子仁……………………………………五分
玫瑰花……………………………………二瓣
桔子………………………………………一两
菠萝………………………………………五钱
白糖………………………………………三两
湿淀粉……………………………………五钱

制　法

1. 将鸡蛋清放入碗里，用筷子顺着一个方向，由轻到重搅打至起泡沫。

2. 西谷米盛在沸水碗里略浸，用筷子搅散，放在钵中，加水二斤，浸漂十五分钟，捞出倒入锅中。然后加水一斤，在中火上约煮四、五分钟，至西谷米半透明、浮起，中心有一小白点时，即用漏勺捞起，放在凉水中浸漂。

3. 桔子去皮、筋、核。菠萝、青梅(二钱)、山楂糕、金桔饼均切成指甲片。

4. 将炒锅洗净油腻，放在旺火上，下清水一斤，加入白糖，烧至糖熔化时，撇去糖沫，将已沥干的西谷米、桔子、菠萝、青梅(一钱)、山楂糕、金桔饼一起放入锅中，略沸后，用湿淀粉调稀勾芡，再加入蛋清、瓜子仁，用炒勺拨散，起锅盛入荷叶碗中，撒上玫瑰花瓣和青梅(一钱切末)即成。

特　点

此菜色如芙蓉，羹质浓滑，滋味香甜，缀以玫瑰、青梅，色彩悦目。

一八三、鲜果银耳

原　料

银耳……………………………………………………二钱

净鲜果㉛……………………………………………三两

白糖……………………………………………………三两

糖桂花…………………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………………五钱

制　法

银耳用水浸发一小时，摘去根蒂，拣净杂质，用水洗净放在碗内，加水六两，上笼用中火蒸三小时（以蒸糯为止，不要过头），然后将原汁滗入锅内，加入白糖，加水八两，用小火略煮，使糖溶解，撇去浮沫，放入鲜果（切成指甲片），煮沸后，用湿淀粉调稀勾芡，倒入荷叶碗内，铺上银耳，撒上糖桂花即成。

特　点

此菜汁浓耳糯，香甜滑润，营养丰富。

一八四、百果细沙藏枇杷

原　料

大枇杷……………………………………………二十颗

百果糖料㉜………………………………………五钱

细沙㉙………………………………………………一两

蜜饯红瓜……………………………………………一钱
瓜子仁………………………………………………五分
糖桂花………………………………………………二分
白糖…………………………………………………二两
湿淀粉………………………………………………三钱

制　法

1．先将枇杷摘去柄，削个小口，底部修平(不要修穿)，再用削扁的竹筷在小口处取出核，用眉钳挖去核膜，剥去皮(不要将枇杷肉搞碎)，放入漏勺中，在沸水里烫约五秒钟捞出，用清水漂净，沥干水，在腰盘中排成菱形(小口向上)。

2．将百果糖料、细沙及白糖（五钱）拌匀后，分成二十份，分别从小口处嵌进每颗枇杷内。在每颗枇杷上面用五片瓜子仁插成梅花形。再将红瓜切成末，放在瓜子仁中心作梅花芯，上笼用旺火蒸二分钟，取出滗去水。

3．将一两五钱糖加三两清水煮沸，撇去泡沫，用湿淀粉加水五钱调匀，勾成薄芡，淋在枇杷上面，再撒上糖桂花即成。

特　点

此菜果馅清香，枇杷酸甜，形如梅花绽开，别有风致。

一八五、拔　丝　酥　饼　肉

原　料

小烧饼…………………………十二只(约重四两)
熟猪头肉……………………………………………三两

八角……………………………………………二钱
干玫瑰花瓣………………………………………五分
白糖………………………………………四两五钱
熟菜油…………………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将每只烧饼掰成四片，共四十八片。熟猪头肉切成八分长、四分宽的长方块。

2. 炒锅置旺火上，下菜油，烧至六成热时，放入烧饼，用漏勺翻拌，炸至金黄色时捞起，沥干油，放在盘内。

3. 炒锅置旺火上，放入清水四两五钱，烧沸后，放入猪头肉、糖(四两三钱)、八角；再烧沸后，移至中火上，盖好锅盖，烧约五分钟左右去盖，用炒勺不断搅拌成浆（约拌一分钟)。待糖浆泡沫渐收时，用筷子把糖浆蘸起来，如出现丝状，即把炒锅端离火口，倒入炸过的烧饼，迅速将锅颠翻二秒钟，起锅装盘，撒上白糖(二钱)、玫瑰花瓣即成。

特　点

此菜色泽红润发亮，烧饼外酥里松，玫瑰花香气芬芳，肉质鲜甜不腻。

素　菜　类

一八六、虎跑[33]素火腿

原　料

豆腐皮[8]……………………………………七十五张

姜汁……………………………………………二分

红曲粉[9]………………………………………一分

绍酒……………………………………………五钱

酱油…………………………………………一两二钱

白糖……………………………………………五钱

味精……………………………………………八分

芝麻油…………………………………………一两

制　法

1．将豆腐皮润潮后切去边筋，叠齐，用刀按“十”字形切成四方块，抖散。

2．锅中放入清水六两，加入红曲粉，用小火煎三分钟倒出，过滤成红曲液倒入面盆，加入酱油（五钱）、姜汁。将豆腐皮放入红曲液中浸拌后捞出（红曲液不能过多，以渗透豆腐皮而挤不出液为度），用刀切成黄豆大的粒子，放入面盆内，加入糖、酒、酱油（七钱）、味精、芝麻油，充分搅拌均匀。

3．将浸拌后的豆腐皮分别放在十只素火腿模型里揿实（腐皮要高出模型一分左右），加盖，用麻线扎紧，放入蒸笼用旺火蒸二十分钟出笼。冷却后解掉麻线，取出，用剪刀修齐边缘，便成长四寸，宽一寸五分的素火腿。

特　点

此菜色泽酱红，形如火腿，柔中带韧，香鲜微甜，携带方便。

一八七、雪 梨 素 鱼 片

原　料

雪梨片……………………………………………一两
水发冬菇…………………………………………五钱
豌豆苗……………………………………………二钱
绿豆粉…………………………………………一两五钱
奶油………………………………………………五钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
干淀粉……………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………二钱
熟菜油………………………………八两（约耗一两）

制　法

1．将清水五两放入锅内烧沸。绿豆粉放入碗内，用水一两化开，加入盐一分、味精一分、同奶油一起搅匀后，徐徐倒入锅中，边倒，边用炒勺熘至凝聚，倒在深汤盆中。冷

却后，切成长一寸五分、宽八分、厚一分半的素鱼片，撒上干淀粉一钱五分。

2. 炒锅置旺火上烧热，下菜油，烧至六成热时，将“鱼片”下锅，轻轻划散后，倒入漏勺。锅内留油三钱，放入冬菇、梨片、豆苗煸炒一下，加入味精二分、盐三分和沸水二两，煮沸，再将干淀粉五分加水五分调匀入锅勾芡，并立即放入“鱼片”。将锅一旋一翻，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特　点

此菜“鱼片”滑润，雪梨鲜嫩，绿白相映，脆中带甜，味美清口。

一八八、红 烧 卷 鸡

原　料

豆腐皮⑧……………………………………二十一张
水发笋干……………………………………四两
熟竹笋片……………………………………一两
水发香菇……………………………………二钱
绿蔬菜③……………………………………五分
素汁汤㉞……………………………………五两
酱油…………………………………………五钱
白糖…………………………………………三钱
味精…………………………………………四分
芝麻油………………………………………二钱
熟菜油…………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1．将水发笋干剪去老头，撕成丝。腐皮用湿毛巾润潮，撕去边筋，一帖(三张)、一帖地横接在砧板上（各帖互相重叠一半)。然后将笋干丝放在腐皮的下一端排齐，随即从放有笋干丝的一端向另一端卷紧，切成一寸二分长的段，即成卷鸡段。

2．将炒锅置旺火上，下菜油，烧至六成热时，放入卷鸡段，炸至金黄色时，用漏勺捞出。锅内留油五钱，将熟笋片、香菇倒入锅内略煸，放入酱油、糖、素汁汤和卷鸡同煮三分钟左右。待汤汁收浓到十分之二时，再加入味精和焯熟的绿蔬菜，起锅装盘，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽黄亮，腐皮柔软，笋片脆嫩，味鲜可口。

一八九、素　烧　鹅

原　料

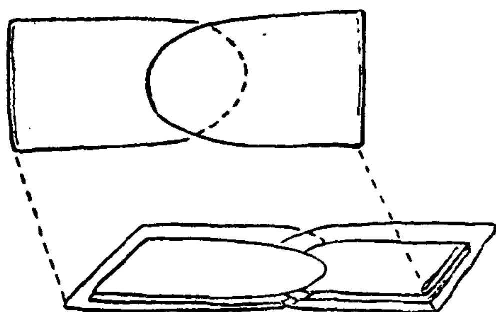
豆腐皮⑧……………………………………三十张
酱油……………………………………………五钱
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………四分
芝麻油…………………………………………二钱
熟菜油………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1．先将味精、酱油、糖放入大碗内，加入热水四两，

调成汤汁。豆腐皮用湿毛巾润潮后，撕去边筋。

2. 取豆腐皮二帖(一帖为三张)，将弧形的一端互相重叠三分之一(如下图)，平摊在砧板上铺底；然后将余下的八帖一一对摺(横摺)，在汤汁中浸软后，逐一放在铺底腐皮的下端也互相重叠三分之一；再将撕下的边筋放入汤汁中浸软后，平铺在对摺的腐皮上面；然后从下而上摺向另一端(分二次摺，第一次摺三分之一，第二次再摺三分之一)，即成扁条，上笼用旺火蒸三分钟左右，取出冷却。



3. 将炒锅置旺火上烧热，下熟菜油，烧至六成热时，放入腐皮卷，煎至金黄色时，用筷子夹住翻身，待两面均呈金黄色时捞起，抹上芝麻油，切成四分宽的条装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外脆里软，鲜甜香浓。

一九〇、干 炸 黄 雀

原　料

豆腐皮⑧……………………………………………八张

熟竹笋肉……………………………………………二两
水发香菇…………………………………………一两二钱
香豆腐干……………………………………………四块
姜丝…………………………………………………七分
甜酱①………………………………………………一两
小苏打………………………………………………二分
精盐…………………………………………………三分
花椒盐⑤……………………………………………一钱二分
味精…………………………………………………一钱
上白面粉…………………………………………二两五钱
熟菜油……………………………一斤五两(约耗一两五钱)

制　法

1．将腐皮润潮后撕去边筋，切成一寸五分长的二十条。

2．在干面粉中加入水(二两五钱)、盐、味精(四分)，搅拌成面糊，再加入小苏打拌匀。

3．将笋、香菇、香干均切成细丝，放上花椒盐(六分)、姜丝、味精（六分）拌匀，分成二十份，分别放在切好的豆腐皮上，逐只包成直径七分、长一寸二分的腐皮卷（笋丝等可稍露出外面一些），卷口处用面粉糊粘住。

4．把炒锅放在旺火上烧热，下熟菜油，烧至五成热时，把包好的腐皮卷，两头蘸上面糊，一只只地放入锅内炸至面糊结壳时，用漏勺捞出，同时捞出锅内碎末。待油烧至六成热时，再放入腐皮卷炸至呈金黄色，捞出装在盘内。吃时用花椒盐(六分)、甜酱蘸食。

特　点

此菜形如黄雀，外脆里软，香松可口。

一九一、糟烩鞭笋

原　料

鞭笋嫩段……………………………………六两

香糟…………………………………………一两

精盐………………………………………一钱五分

味精…………………………………………五分

湿淀粉………………………………………五钱

芝麻油………………………………………二钱

熟菜油………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．将鞭笋嫩段切成一寸五分长，对剖开，用刀轻轻拍松。

2．将香糟放在碗内，加水二两搅散，捏匀，用筛子或纱布滤去渣子，留下糟汁待用。

3．将炒锅烧热，下熟菜油，烧至三成热时，放入鞭笋，用微火氽二分钟左右，倒入漏勺。

4．锅内留油二钱，随即将鞭笋倒入炒锅，加入盐和水(五两)，烧沸，再放入香糟汁、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜以绍兴香糟汁烹制，色泽明亮，糟香浓郁，鞭笋鲜

嫩爽口。

一九二、油 焖 春 笋

原　料

嫩春笋肉……………………………………一斤

酱油…………………………………………二两

白糖…………………………………………五钱

味精…………………………………………三分

芝麻油………………………………………三钱

熟菜油………………………………………二两

制　法

将笋肉洗净，对剖开，用刀拍松，切成一寸五分左右长的段。将炒锅置中火上加热，放入熟菜油，烧至五成热时，将春笋入锅煸炒约二分钟，至色呈微黄时，即加入酱油、糖和水(二两)，用小火焖五分钟。待汤汁收浓时，放入味精，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜选用清明前的嫩竹笋，以重油重糖烹制，色泽红亮，鲜嫩爽口，略带甜味，是杭州的传统风味。

一九三、炒 皮 笋

原　料

嫩竹笋肉……………………………………三两

豆腐皮⑧……………………………………………八张
酱油………………………………………………三钱
白糖………………………………………………一钱
精盐………………………………………………一分
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………二钱
熟菜油……………………………八两(约耗二两)

制　法

将笋洗净，切成斜刀块。豆腐皮叠齐润潮，切去边筋，按十字形切成四方块。将炒锅置中火上，下熟菜油，烧至五成热，将豆腐皮下锅，炸至金黄色时，倒入漏勺。锅内留油三钱，烧至三成热，将竹笋肉入锅煸炒一分钟，加入盐、酱油、糖、水(二两)，煮一、二分钟，再放入豆腐皮，用炒勺搅匀。待汤烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡拌匀，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜腐皮金黄香软，笋肉洁白爽脆，制法简便，经济实惠。

一九四、八 味 鞭 笋

原　料

嫩春笋肉…………………………三支(约重六两)
水发香菇…………………………………………三钱

水发麻菇……………………………………三钱
素火腿……………………………………三钱
油烤麸[35]…………………………………三钱
笋干嫩尖…………………………………三钱
榨菜………………………………………三钱
红辣椒……………………………………一钱
绿蔬菜[3]…………………………………一两
芝麻酱……………………………………五钱
绍酒………………………………………二钱
酱油………………………………………三钱
白糖………………………………………二钱
味精………………………………………六分
湿淀粉……………………………………五钱
芝麻油……………………………………五钱
熟菜油……………………………一斤(约耗二两)

制　法

1．取三寸长的春笋嫩段，用竹筷尖将笋内节头打通，剥净笋衣。

2．将香菇、蘑菇、素火腿(制法与“虎跑素火腿”同)、榨菜、笋干嫩尖、烤麸、红辣椒，均切成绿豆大的粒子放入碗内，加入芝麻油三钱、味精三分、湿淀粉三钱，同芝麻酱一起拌匀，分别填入三支笋内，即成瓤笋。

3．用旺火将炒锅烧热后，下熟菜油，烧至五成热时，放入瓤笋，移至中火上。待笋炸至淡黄色时，倒入漏勺，沥去油。

4．将瓤笋再放入锅内，下酱油、酒、糖、味精(三分)，加水半斤浸没，用小火烤至汤汁剩下四成时，淋上二钱芝麻油起锅装盘。

5．此菜有冷、热两种吃法：

冷吃：待笋冷却后，切成斜刀块，在盘内叠成花形，缀上焯熟的绿蔬菜，将原汁汤浇在上面即成。

热吃：将笋切成一寸长的段，整齐地排在盘内，上笼蒸熟，用焯熟的绿蔬菜围在盘边，将原汁汤加湿淀粉二钱入锅勾芡，浇在笋上即成。

特　点

此菜笋肉鲜嫩，馅味多样，香辣爽口，冷热俱佳。

一九五、凤　尾　笋

原　料

春笋嫩段……………………………二支（约重三两）
甜酱[1]…………………………………………五钱
蕃茄酱…………………………………………五钱
精盐……………………………………………三分
花椒盐[5]………………………………………五分
味精……………………………………………三分
上白面粉………………………………………二两
发酵粉…………………………………………三分
熟花生油……………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1．将春笋嫩段（笋尖、笋衣不要去净），每支竖剖成八条，在冷水中约浸半小时，至笋弯曲时，捞起，沥干水分。

2．将面粉、盐、味精、发酵粉、放入碗内，用冷水一两五钱调成稠糊。

3．炒锅置旺火上烧热，下花生油，烧至七成热时，将笋条挂上稠面糊，逐条下锅氽炸(先炸的先捞起)，最后再一齐下锅炸至金黄色时，用漏勺捞出装盘。上桌时随带蕃茄酱、花椒盐、甜酱蘸吃。

特　点

此菜色泽黄亮，形如鸟尾，笋肉鲜嫩，香脆爽口。

一九六、冬菇炒冬笋

原　料

干冬菇……………………………………………五钱
冬笋………………………………………………一斤五两
素汁汤㉞…………………………………………三两
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………三钱
熟菜油……………………………………………五钱

制　法

1．选用直径八分的厚冬菇，摘去蒂，浸涨洗净，捞出

待用。

2. 将冬笋剥壳去衣，切去老头，取净笋肉五两，用冷水煮熟，切成长一寸三分、宽四分、厚一分的片。

3. 将炒锅置旺火上加热，用油滑锅⑥后，下菜油，将笋片入锅稍炒，即放人素汁汤和冬菇、盐，约烧一分钟，加入味精，用湿淀粉调稀勾成薄芡，端起锅晃动一下，淋入芝麻油，起锅装盘（菇面向上）即成。

特　点

此菜黑白二色分明，冬笋鲜嫩脆爽，冬菇香鲜柔糯，是丽水的地方风味。

一九七、栗子炒冬菇

原　料

栗子……………………………………………四两

水发冬菇………………………………………一两

绿蔬菜③………………………………………五分

酱油……………………………………………六钱

白糖……………………………………………二钱

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………二钱

熟菜油…………………………………………八钱

制　法

1. 用刀在栗子上面横剞一刀（剞至栗肉的五分之四），

放在沸水里，待壳裂开时，用漏勺捞出，迅速剥壳去膜（如老栗子要再蒸酥）。

2. 炒锅在旺火上烧热后，下熟菜油，倒入栗子、冬菇，加酱油、糖和水(三两)，烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，四周缀以焯熟的绿蔬菜，淋上芝麻油，起锅盛在盘内（菇面向上）即成。

特　点

此菜在碧绿的菜叶中间，栗黄菇黑，两色分明，香酥、鲜嫩、清爽，兼而有之。

一九八、樱　桃　冬　菇

原　料

水发冬菇……………………………………一两五钱
鲜樱桃……………………………………二十颗
豌豆苗……………………………………一两
姜汁……………………………………三分
绍酒……………………………………三分
酱油……………………………………三钱
白糖……………………………………一钱
精盐……………………………………一分
味精……………………………………三分
湿淀粉……………………………………四钱
芝麻油……………………………………二钱
熟菜油……………………………………四钱

制　法

用旺火将炒锅烧热，下熟菜油，烧至五成热时，放入冬菇煸透，加入姜汁和酒拌匀，再加酱油、糖、盐和水（二两），煮沸后，移至小火上煨半分钟，再将豆苗入锅，加入味精，随即用湿淀粉调稀勾芡，然后放入樱桃，淋上芝麻油，盛在盘里（菇面向上）即成。

特　点

此菜黑里透红，色彩鲜明，冬菇香脆，樱桃甜酸，食后尚有回味。

一九九、冬　菇　面　筋

原　料

油面筋……………………………………………二两
水发冬菇…………………………………………一两
绿蔬菜③…………………………………………五分
素汁汤㉞…………………………………………四两
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………一钱
芝麻油……………………………………………二钱
熟菜油……………………………………………五钱

制　法

将冬菇对批（片）开。炒锅置旺火上烧热后，下熟菜油，

随即将冬菇倒入锅内略煸，加入酱油、糖、素汁汤、油面筋。待汤汁烧沸后，移到小火上炖一分半钟；将油面筋翻身后，再炖一分半钟。然后移至旺火上，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，缀上焯熟的绿蔬菜，淋入芝麻油，起锅盛盘（菇面向上）即成。

特　点

此菜色泽金黄，冬菇脆嫩，面筋柔糯，味香清口。

二〇〇、玛瑙薯枣

原　料

马铃薯（去皮）……………………………二两五钱
油氽花生仁……………………………………二十粒
蕃茄酱……………………………………………一两
豌豆苗……………………………………………二两
曲酒（五十度糟烧酒）…………………………一钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
干淀粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………五钱
芝麻油……………………………………………三钱
花生油…………………………八两（约耗一两）

制　法

1．将马铃薯蒸酥去皮，用刀口揚成泥，与干淀粉、味精（一分）、盐（二分）、芝麻油（一钱）一起拌匀、搅透，搓

成二十颗枣子形状，再在每颗薯枣中嵌入油余花生仁一粒。

2. 炒锅在旺火上烧热，下花生油，烧至七成热时，放入薯枣，炸至淡黄色，倒入漏勺。锅中留油三钱，下豆苗略煸，放入曲酒、盐（一分），起锅装在腰盘的四周。

3. 将湿淀粉、蕃茄酱、味精（二分）、盐（一分）一起放在碗内调成芡汁，倒入旺火锅中，待其凝聚；再倒入薯枣，淋上芝麻油二钱出锅，装在腰盘的中间。

特　点

此菜形如枣子，色泽红亮，甜中带酸，香脆油润。

二〇一、炸 苔 菜

原　料

苔菜条……………………………………………一两

上白面粉…………………………………………三两

小苏打……………………………………………一分

味精………………………………………………三分

熟菜油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 选取每条约四分宽的苔菜条，去掉杂质，用清水浸漂一下，捞起，沥干水。

2. 将面粉放在碗里，加入味精和水（二两五钱）调成糊，临炸时再放入小苏打搅匀。将苔菜条放入面糊中轻轻翻拌，使之粘上面糊。

3. 炒锅在中火上烧热，下熟菜油，烧至五成热，将挂

好糊的苔菜条，用双手抓住两端逐条下锅，炸至浮起结壳时捞出，切成五分长的菱形块。等油温回升到六成热时，再放入苔菜条炸至金黄色后，倒入漏勺，沥尽油即成。

特　点

此菜在苍绿的苔菜外面裹上一层金黄色的面皮，松脆爽口，味鲜清香。

二〇二、蘑　菇　炖　豆　腐

原　料

嫩豆腐……………………………一块半（约重一斤）
熟竹笋片……………………………………………五钱
鲜蘑菇………………………………………………一两
素汁汤[31]……………………………………………六两
绍酒…………………………………………………五分
酱油…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………二分
芝麻油………………………………………………五钱

制　法

1．将嫩豆腐放入盆中，加入酒，上笼用旺火蒸四十分钟，取出，切成五分见方的小块，放入锅中，用沸水焯后，用漏勺捞出。将鲜蘑菇削去根部黑污，洗净，放入沸水中煮一分钟，捞出，用清水漂凉，切成片。

2．在沙锅内放入豆腐、笋片、鲜蘑菇片、盐和素汁汤

（浸没豆腐），在中火上烧沸后，移至小火上炖约十分钟，加入酱油、味精，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜褐白相衬，蘑菇鲜脆，豆腐嫩滑，汤纯清口。

其 他 菜 类

二〇三、蝴 蝶 拼 盘

原 料

熟火腿肉……………………………………………一两

熟鸡脯肉（不带皮）……………………………二两

卤鸭脯肉……………………………………………二两

鱼卷…………………………………………一两五钱

油爆河虾……………………………………二十六只

蛋白糕⑪…………………………………………一两

蛋黄糕⑪…………………………………………三两

蛋松㊲……………………………………………三两

卤香菇（去蒂）…………………………………十二只

黄瓜…………………………………………………一斤

葱……………………………………………………六根

芝麻油………………………………………………二钱

制 法

1. 先将火腿肉、鸡脯肉、鸭脯肉、黄瓜（六两）、蛋黄糕（二两）分别切成长一寸、宽八分、厚一分的菱形块各十块，再将每块切去三只菱角（留一只长的菱角），用刀修成鸡心形。鱼卷（制法见“蛋皮鱼卷”）切成厚一分的十二片。香

菇切成直径八分，与鱼卷同样厚薄的十二片。

2. 取大圆盘一只，先用蛋松堆成蝴蝶模型（外薄里厚成坡形），再取鸭肉、鸡肉、黄瓜、蛋黄糕、火腿各五块（弧形的一端向外），在砧板上顺次叠接成蝴蝶的一只翅膀（另一只翅膀也如法叠接），用刀口分别托放在蝶翅模型上，并在每片鸭肉和鸡肉上面各镶半颗嫩豌豆。

3. 将虾剥去头壳，取二十二只，按“八”字形状叠接成蝴蝶的两只尾翼（叠接方法，从外向里分为五层：第一层和第二层各叠一只，第三层叠二只，第四层三只，第五层四只。另一只尾翼叠法相同）。

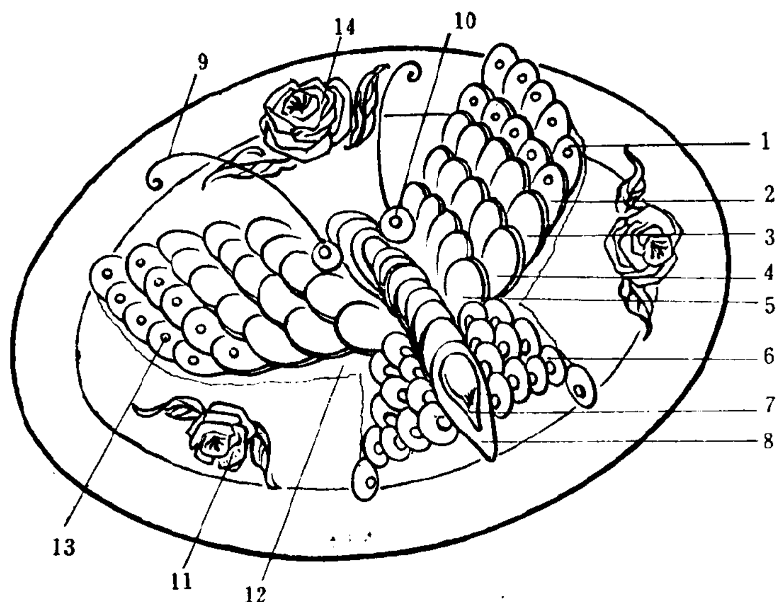
4. 用一片香菇、一片鱼卷……顺次叠接成蝴蝶的身段（每片原料的距离都要相等，尾部的一片香菇修成圆锥形，尖头向外），用刀口托放在翅膀和尾翼的中间。

5. 将四只虾剥去壳，各用两只围成圆形，分别放在蝴蝶的头部两侧，作蝴蝶的眼眶，并用香菇丁切成两颗黄豆大的粒，分别嵌入眼眶中间，再在香菇丁上各放一粒绿豆大的蛋白糕丁作眼珠。

6. 取两支四寸长的葱(带尖)，里面各用一根细竹丝撑住，插入蝴蝶的两眼之间作蝶须。

7. 用蛋黄糕（一两)先切成半径为一寸二分的半圆形，再切成半分厚的二十四片，做成两朵玫瑰花形状（做法：先将黄瓜丝或火腿丝用五指撮住作花芯，再用蛋糕片一一对称包卷，然后用长葱围扎紧），分别放在蝴蝶的翅膀和尾翼中间。再取十二片蛋白糕用同样方法做成一朵大的玫瑰花，用葱丝作花芯，放在蝴蝶的头部前面。将黄瓜四两批（片)取瓜皮，

切成玫瑰叶形，分别镶在三朵花的两旁。最后用芝麻油抨遍“蝴蝶”全身即成（如下图）。



1—鸭脯肉；2—鸡脯肉；3—黄瓜；4—黄蛋糕；5—火腿；
6—油爆虾；7—香菇；8—鱼卷；9—葱；10—虾仁；
11—黄蛋糕；12—蛋松；13—嫩豌豆；14—白蛋糕

特　点

此菜选料广泛，制作精细，形如蛱蝶穿花，造型栩栩如生，色彩绚丽，滋味多样，宜作佐酒菜肴。

二〇四、火 腿 蚕 豆

原　料

甲级火腿（中腰肉）…………………………一两五钱

鲜嫩蚕豆（带皮）……………………………………六两
鸡汤………………………………………………………二两
白糖………………………………………………………五分
精盐………………………………………………………五分
味精………………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………………二钱
熟鸡油……………………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………………五钱

制　法

1．将蚕豆除去豆眉，用冷水洗净，在沸水中略焯。熟火腿一两三钱切成一分厚、三分见方的丁，二钱切成花瓣形薄片。

2．用中火将锅烧热，下熟猪油，烧至六成热时，将蚕豆、火腿丁下锅，约煸十秒钟，随即放入鸡汤、糖和盐，烧一分钟，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，颠动炒锅，盛入盘内，淋入熟鸡油，四周放上火腿片做成的装饰花形即成。

特　点

此菜红绿相映，清香鲜嫩，回味甘甜。

二〇五、兰花春笋

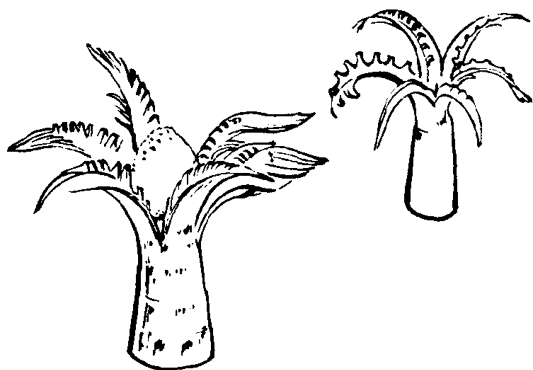
原　料

春笋嫩段（带尖）……………三十支（约重五两）
厚鱼茸⑮……………………………………三两五钱
熟火腿末……………………………………………三钱

绿蔬菜③……………………………………二两
鸡汤……………………………………四两
精盐……………………………………八分
味精……………………………………六分
湿淀粉……………………………………二钱
熟鸡油……………………………………二钱
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 取一寸半长的笋嫩段（带尖）约三十支，在距笋尖四分处入刀，剖十字花刀成相等的四瓣，放在凉水中浸一小时，使笋尖向外曲展，呈兰花形（如下图），竖排在盘中。



2. 将鱼茸挤成莲子大小的鱼丸三十粒，分别嵌在每支笋的尖瓣中间，撒上火腿末，上笼用旺火蒸约五分钟（蒸时将笼盖掀开一角），至笋熟取出。

3. 炒锅置中火上，下熟猪油，烧至五成热时，投入绿蔬菜略煸，加盐二分、味精三分炒匀起锅，围在笋的周围。

4. 炒锅中下鸡汤，加盐六分和味精三分，用湿淀粉调

稀勾成薄芡，浇在笋上，再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜形如兰花，色泽鲜艳，鱼丸嫩滑，笋脆味鲜，为春令时菜。

二〇六、火　濛　鞭　笋

原　料

鞭笋嫩段（带尖）……………………………六两
熟火腿末……………………………………三钱
鸡汤…………………………………………五两
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………五分
湿淀粉………………………………………五钱
熟鸡油………………………………………五钱
熟猪油………………………………………五钱

制　法

1. 将鞭笋洗净，剖成相等的四片。

2. 炒锅放在中火上，下熟猪油，放入鞭笋，将炒锅略微颠动，随即加入鸡汤，盖上锅盖。移至小火上煮三分钟后，放入盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅装盘，撒上火腿末，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜笋白腿红，两色相映，香浓味鲜，爽口解腻，为夏令时菜。

二〇七、火 膧 蒸 鞭 笋

原　料

熟火膧⑫……………………………………………五两

鞭笋嫩段……………………………………………三两

绿蔬菜③……………………………………………一钱

鸡汤…………………………………………………二两

绍酒…………………………………………………三分

精盐…………………………………………………三分

味精…………………………………………………三分

熟鸡油………………………………………………二钱

制　法

1. 将熟火膧对剖开，再切成二分厚的片，分两行排放在碗的中间；鞭笋切成滚刀块，放在火膧的两边；下酒和盐，加水四两，上笼用旺火蒸约十分钟取出，翻扣在荷叶碗内(滗去原汁待用)。

2. 将原汁和鸡汤倒入炒锅，用旺火煮沸，撇去浮沫，放入绿蔬菜、味精，淋入熟鸡油，起锅徐徐淋在火膧周围(淋时需用炒勺盖在火膧上面，让汤汁沿勺背淋入碗内，使火膧保持整齐)。

特　点

此菜火膧与鞭笋同蒸，红白相映，火膧香酥，鞭笋鲜嫩，汤清爽口，为夏令佳菜。

二〇八、虾 子 冬 笋

原 料

冬笋肉……………………………………………八两

干虾子……………………………………………一钱

绍酒………………………………………………二钱

酱油………………………………………………五钱

白糖………………………………………………二钱

味精………………………………………………五分

湿淀粉……………………………………………二钱

芝麻油……………………………………………二钱

熟菜油………………………………一斤（约耗一两）

制 法

1. 将冬笋肉削去笋衣，用清水洗净，切成一寸二分宽、二分五厘厚的条。

2. 用中火将炒锅烧热，下熟菜油，烧至四成热时，倒入笋，炸二分钟（油温不能超过四成热），即倒入漏勺，沥去油。

3. 锅内留油二钱，倒入虾子五分略煸，即放入笋、酱油、酒、糖，加水二两五钱，盖好锅盖，用小火煮三分钟，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，将芝麻油顺锅边四周淋入，将锅颠动几下，出锅装盘，再撒上虾子五分即成。

特 点

此菜冬笋鲜嫩，清脆爽口，配以虾子同炒，红白相间，色味俱佳。

二〇九、笋　卷

原　料

冬笋肉……………………………………五两

猪肉（八成瘦）…………………………三两

熟火腿……………………………………三钱

水发香菇…………………………………三钱

绿蔬菜③…………………………………三分

葱…………………………………………三钱

鸡汤………………………………………三两

猪肉汤……………………………………一斤

绍酒………………………………………三钱

酱油………………………………………三钱

精盐………………………………………五分

味精………………………………………二分

干淀粉……………………………………三钱

湿淀粉……………………………………二钱

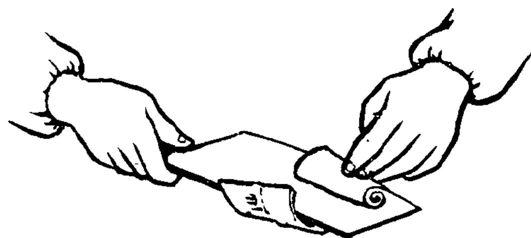
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 将猪肉剁成泥；香菇、火腿（二钱）、葱均切成末，一起放入碗内，加入盐（二分）、湿淀粉（二钱）、酒、酱油，拌匀待用。

2. 将冬笋放入炒锅，加入肉汤，用旺火煮沸，移至小火上再煮一个小时左右，取出，切去笋的老头和嫩尖，用刀

批（片）成三寸宽、一分厚的薄片（批时一手转动笋，一手批，如下图）。批下的笋片，摊在砧板上，撒上干淀粉三钱。把肉泥铺在每张笋片上面，用手轻轻揿平，从两端同时向中间卷拢，用湿淀粉粘住卷口处，逐条放在盆里，上笼用旺火蒸十五分钟，取出。待凉透后，用刀横切成三分宽的笋卷片，装入汤盆，再上笼用旺火蒸约三分钟取出。



3．吃时，炒锅中下鸡汤，加盐三分，煮沸，放入味精和焯熟的绿蔬菜，淋上熟猪油，起锅浇在笋卷上，再撒上火腿末一钱即成。

特　点

此菜白中缀红，笋嫩味鲜，清香爽口。

二一〇、冬　菇　托　儿

原　料

厚冬菇……………………………………………七钱

熟火腿末…………………………………………三钱

鲢鱼茸⑮…………………………………………五两

绿蔬菜③……………………………………五钱
葱末…………………………………………二钱
猪肉汤………………………………………三两
绍酒…………………………………………二分
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………三分
干淀粉………………………………………二分
湿淀粉………………………………………一钱
鸡油…………………………………………二钱
熟猪油………………………………………一钱

制　法

1．将大小均匀的厚冬菇用水浸发、漂洗后，挤干水，摘去蒂头，面朝下，平铺在盘内排齐，撒上干淀粉。把鱼茸用手挤成直径约八分的丸子，分别放在冬菇上，使它和冬菇粘牢；再把火腿末、葱末撒在鱼丸上面即成冬菇托儿（也可在鱼丸中间插上葱段和火腿片等，做成各种花果形状）。

2．把冬菇托儿上笼用中火蒸四分钟左右(不能蒸过头，否则会使鱼丸变老、变形），取出，滗去水，在托儿四周围上焯熟的绿蔬菜。另取炒锅一只，在旺火上烧热，下熟猪油，放入葱煸至有香味，加酒、肉汤、盐、味精，烧沸后，捞出葱，用湿淀粉调稀勾薄芡，起锅浇在冬菇托儿上面，四周淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜形如浮萍，白中缀红、绿两色，滑嫩可口，味鲜美而有清香。

二一一、杭 三 鲜

原 料

水发肉皮……………………………………………三两
鲢鱼茸⑮……………………………………一两五钱
熟鸡肉………………………………………………一两
熟猪肚………………………………………………一两
猪肉末………………………………………………一两
带壳大虾……………………………………………五钱
熟火腿片……………………………………………三钱
熟竹笋肉……………………………………………五钱
葱段…………………………………………………二钱
猪肉汤………………………………………………三两
绍酒…………………………………………………二钱
酱油…………………………………………………三钱
白糖…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………三分
湿淀粉………………………………………………三钱
熟猪油………………………………………………一两

制 法

1. 将水发肉皮切成一寸五分长、五分宽的块。熟鸡肉、熟猪肚、熟笋均切成一寸二分长、三分宽的片。

2. 将猪肉末加盐一分做成三颗肉丸，上笼用旺火蒸熟。

把鱼茸做成三颗鱼丸，放在冷水锅中，用小火余熟。

3．将炒锅在旺火上烧热，下熟猪油五钱，放入葱段一钱五分煸至有香味，把肉皮、鸡、肚、笋、虾和肉丸一起倒入锅中，加入酒、酱油、盐（四分）、糖、肉汤搅匀，烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油五钱，撒上葱段五分，出锅装盘。最后把鱼丸放在菜盘的周围，熟火腿片盖在上面即成。

特　点

此菜肉皮柔软，丸子鲜嫩，配以鸡、虾、笋、火腿等烹制，白里透红，滋味多样，菜品丰盛，是杭州的传统风味。

二一二、三　鲜　肉

原　料

虾仁……………………………………一两五钱
鸡脯肉…………………………………一两五钱
青鱼肉…………………………………一两五钱
鸡蛋……………………………………二只
熟竹笋片………………………………一两
水发冬菇………………………………一两
鲜豌豆…………………………………五钱
鸡汤……………………………………一两
绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………二钱
白糖……………………………………二钱

精盐……………………………………………………七分
味精……………………………………………………四分
干淀粉…………………………………………………三钱
醋……………………………………………………一钱五分
咖喱油…………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟菜油……………………………六两（约耗三两）

制 法

1．将鸡蛋搕开，蛋清与蛋黄分别盛入碗内。鱼肉批（片）成长一寸、宽五分、厚二分的片，放入碗中，加入蛋黄、干淀粉(一钱)、盐(二分)、捏匀。鸡脯肉切成指甲片，盛入碗中，加入一半蛋清和干淀粉六分、盐二分捏匀。虾仁盛入碗中，加入另一半蛋清和干淀粉六分、盐二分捏匀。冬菇对切开。

2．炒锅置中火上，下菜油二两，烧至四成热时，放入鱼片，用漏勺翻动，炸至呈白色时，将油滗去，加入冬菇、酒（一钱）糖、醋、酱油拌匀起锅，装在腰盘的一端。

3．炒锅放在中火上，下菜油二两，烧至五成热时，放入鸡片，用漏勺翻动，至呈白色时，将油滗去，再放入笋片，加盐一分、酒一钱、味精二分和咖喱油，拌匀起锅，装在腰盘的另一端。

4．炒锅放在旺火上，下菜油二两，烧至三成热时，倒入虾仁，炒至呈白色时，将油滗去，加入鲜豌豆、酒（一钱）、鸡汤、味精（二分），煮沸，用干淀粉八分加水二钱调匀勾芡，淋上芝麻油起锅，放在鸡片和鱼片的中间即成。

特　点

此菜三色三味：虾仁滑嫩莹白，鸡片清鲜黄亮，鱼片酸甜红润。

二一三、绍　什　景

原　料

猪瘦肉……………………………………五两
花鲢鱼肉…………………………………四两
蛋糕⑪ ……………………………………一两
鲜河虾……………………………………五钱
熟猪肚……………………………………一两
水发黄鱼肚………………………………二两
水发海参…………………………………一两五钱
熟竹笋……………………………………一两
熟鸡肫……………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
葱段………………………………………一钱
糯米胖（爆米花）………………………二两
鸡汤………………………………………一斤五两
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………五钱
味精………………………………………二分
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 将猪腿瘦肉剁成末，拌入糯米胖，加盐一钱五分，搅拌至有粘性时，搓成八颗大肉丸，装盘上笼，在旺火上蒸十五分钟。

2. 将鱼肉放在砧板上剁成泥，放在清水中漂净，捞起，挤干；再放在砧板上，用双刀轻轻排剁（要防止砧板末掺入鱼肉中）。至鱼泥起粘性时，盛入大碗，加清水六两，用筷子拌匀，加盐二钱五分，搅拌至起小泡后，放置十分钟，挤成八颗鱼丸。然后将鱼丸放入冷水中漂十五分钟，再在旺火上烧沸，撇去浮沫；加半炒勺冷水，烧至微沸；再加半勺冷水，又烧沸；然后将炒锅端离火口待用。

3. 将蛋糕、猪肚、笋、鱼肚、海参均切成长方块。将鲜虾挤去头与壳（留下尾壳），与鸡肫片、香菇一起放入另一炒锅中，先下鸡汤，将肉丸盖在上面，鱼丸放在旁边，再下味精、盐（一钱）、酒，加盖煮沸，起锅装在大碗中。装碗时，用肉丸铺底，将配料复盖在肉丸上，再将八颗大鱼丸排列在碗内的四边，中心放上葱段，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜配料多种，色味各异，肉丸香酥，鱼丸嫩滑，酒饭皆宜，是绍兴的地方风味。

二一四、扒　八　珍

原　料

水发海参……………………………二支（约重三两）

水发鱼翅……………………………一扇（约重二两）
水发鱼肚……………………………………………二两
熟火腿………………………………………………一两
生鸡腿………………………………一只（约重二两）
生鸭腿………………………………一只（约重二两）
生鸡肫………………………………………………四只
水发蹄筋⑬…………………………………………二两
猪肥膘………………………………………………一两
绿蔬菜③……………………………………………一分
葱……………………………………………………五钱
鸡汤…………………………………………………六两
绍酒…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………八分
味精…………………………………………………八分
湿淀粉………………………………………………三钱
熟鸡油………………………………………………五钱
熟猪油………………………………………………一两五钱

制　法

1．将鱼肚、火腿均用斜刀切成一寸五分长、五分宽的片。鸡腿和鸭腿（剔去骨）、鸡肫剞成“十”字花纹。蹄筋对剖开。葱三钱打成结、二钱切段。海参、鱼肚、蹄筋分别用沸水氽过。

2．将鱼翅盛入碗中，放入酒（二钱）、葱结、肥膘，上笼用旺火蒸约一小时（蒸绵为止）。鸡肫和鸡腿、鸭腿放在另一碗中，下酒一钱，鸡汤一两，加盐二分，上笼用旺火蒸

二小时左右，滗去原汁待用。取腰盘一只，将蒸过的鱼翅、鸡肫、鸡腿、鸭腿和海参、鱼肚、蹄筋按其不同颜色配好，放在盘内四周。

3．炒锅在中火上烧热，放入熟猪油一两，下葱段煸至有香味，加入酒二钱、盐六分、鸡汤五两和蒸鸡、鸭腿的原汁，捞出葱段，随即将盘中的原料轻轻地抹入锅中（不要弄乱）煮沸约三分钟。待汤烧浓时，将火腿放在七种原料的中间，缀上焯熟的绿蔬菜，放入味精，左手转动炒锅，右手将调稀的湿淀粉徐徐浇入勾芡，再淋入鸡油，扒入盘中（不要弄乱）即成。

特　点

此菜选料精细，造型美观，汤汁稠浓，味鲜润口，营养丰富。

二一五、烩 鸡 火 丝

原　料

鸡脯丝……………………………………………四两
熟火腿丝（中腰肉）……………………………一两
鸡蛋清……………………………………………二只
豌豆苗……………………………………………三钱
鸡汤………………………………………………六两
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………五分

湿淀粉……………………………………………六钱
熟鸡油……………………………………………三钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡丝盛入碗内，先用盐四分渍匀，再加入鸡蛋清和湿淀粉二钱浆匀。

2．将豆苗洗净，焯熟。

3．炒锅在中火上烧热，用油滑锅⑥后，下熟猪油，烧至三成热时，把浆好的鸡丝倒入炒锅，迅速用筷子划散，约划十秒钟，至鸡丝呈玉白色时，倒入漏勺，沥去油。

4．炒锅内留油二钱，加入鸡汤、酒、盐（三分）、味精，用四钱湿淀粉调稀勾成薄芡，再将鸡丝及三分之二的火腿丝一起倒入，用炒勺略微搅匀，随即出锅装入汤盆，放入豆苗及留下的火腿丝，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜鸡丝鲜嫩，腿丝香郁，红白相映，色调和谐，是杭州的传统风味。

二一六、玛　瑙　鸡　片

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两
豆腐皮⑧…………………………………………八张
鸡蛋清……………………………………………一只
绿蔬菜……………………………………………一钱

鸡汤……………………………………………七两
酱油……………………………………………一钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油……………………一斤八两(约耗二两五钱)

制　法

1．将鸡脯肉切片，用盐二分拌渍，然后用鸡蛋清和湿淀粉(二钱)上浆。豆腐皮润潮后撕去边筋，叠齐切成六块，抖散。

2．炒锅在中火上烧热，下猪油，烧至三成热时，放入鸡片，划开，用漏勺捞起，放在碗里。待锅中油温升至五成热时，把切开的豆腐皮入锅，划开，炸至金黄色时，立即用漏勺捞起，盛在碗里。另取炒锅一只，置中火上，放入鸡汤、盐（三分)、酱油、味精、加入绿蔬菜。烧沸后，用湿淀粉三钱调稀勾成薄芡，然后把鸡片倒入锅中拌匀，立即起锅盛入另一只碗内。

3．迅速将鸡片和豆腐皮同时上桌。食前，把鸡片连汁倒入豆腐皮碗内，发出嗤嗤响声即成。

特　点

此菜色似玛瑙，鸡肉鲜嫩，腐皮松脆，味香润滑。

二一七、鸡　火　二　丁

原　料

鸡脯肉…………………………………………三两

熟火腿……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………一只
葱段………………………………………三钱
鸡汤………………………………………一两
绍酒………………………………………五分
精盐………………………………………三分
味精………………………………………三分
湿淀粉……………………………………四钱
熟猪油…………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将鸡脯肉切成四分见方、一分厚的丁，用酒（二分）、盐、蛋清拌和，渍透，再用湿淀粉三钱浆匀。将火腿切成三分见方、一分厚的丁。

2．炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至三成热时，把浆好的鸡丁倒入锅内，用筷子划散，约十秒钟，即倒入漏勺。锅内留油二钱，放入葱段、火腿丁、鸡丁、酒（三分）、鸡汤、味精，用湿淀粉（一钱）调稀勾成薄芡，淋上熟猪油三钱，将锅颠动两下，起锅装盘即成。

特　点

此菜鸡丁滑嫩，腿丁香鲜，红白相映，色味俱佳。

二一八、皮 儿 荤 素

原　料

豆腐皮⑧…………………………八张（约重八钱）

熟鸡肉……………………………………一两
猪瘦肉片……………………………………一两
熟猪肚……………………………………一两
水发肉皮……………………………………二两
熟竹笋片……………………………………六钱
水发木耳……………………………………三钱
葱段……………………………………五分
猪肉汤……………………………………三两
绍酒……………………………………一钱
酱油……………………………………三钱
白糖……………………………………一分
精盐……………………………………二分
味精……………………………………三分
湿淀粉……………………………………五钱
芝麻油……………………………………一钱
熟菜油……………………………………三两
熟猪油……………………………………四钱

制　法

1. 将鸡肉切成一寸长、五分宽的块。熟肚、笋切成一寸二分长、四分宽的片。肉皮切成一寸五分长、五分宽的块。

2. 豆腐皮润潮后叠齐切成六块，抖散。炒锅放在中火上，下熟菜油，烧至六成热时，下豆腐皮用炒勺不停地翻动，炸至金黄色捞出。

3. 炒锅置旺火上加热，下熟猪油二钱，将葱段、肉片入锅略煸，再加入酒、酱油、盐、糖、鸡、、肚、笋、木耳、

肉皮和肉汤。烧沸后，将炸好的豆腐皮入锅翻个身，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，将炒锅颠动几下，浇上熟猪油二钱和芝麻油即成。

特　点

此菜腐皮松软，汁稠味鲜，色泽黄亮。

二一九、干　炸　响　铃

原　料

豆腐皮⑧……………………………………十五张
猪里脊肉……………………………………一两
鸡蛋黄………………………………四分之一只
葱白段………………………………………二分
甜酱①………………………………………一两
绍酒…………………………………………二分
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………三分
熟菜油……………………一斤五两(约耗一两八钱)

制　法

1. 将猪里脊肉剁成细末，放入碗内，加入葱、盐、酒、味精和鸡蛋黄拌成肉馅，分成五份。豆腐皮润潮后切去边筋，再将弧形的一端切平，使之成长方形。先取三张豆腐皮摊平重叠，再取肉馅一份，放在腐皮的一端，用刀口将肉馅榻成一寸左右宽的条，放上五分之一的弧形腐皮，然后将放有肉馅的一端揭起，向另一端卷成筒状（卷时不宜太松或太紧），

用清水涂在腐皮的卷合处使之粘牢(如此做成五卷)，再切成寸段。

2．炒锅置中火上，下熟菜油，烧至三成热时，将腐皮卷陆续放入油锅，并用炒勺不断翻动(防止互相粘连)，炸至色泽黄亮时，用漏勺捞出，沥干油，装入盘内，即成“响铃”。可用甜酱，葱白段蘸食。

特　点

此菜色泽黄亮，形如马铃，香甜爽脆，是下酒好菜。

二二〇、八　宝　豆　腐

原　料

嫩豆腐……………………………一块(约重七两)
水发海参末……………………………………五钱
熟火腿末………………………………………三钱
熟鸡末…………………………………………三钱
虾米末…………………………………………一钱
水发冬菇末……………………………………五分
油氽核桃仁末…………………………………五分
油氽松仁末……………………………………五分
鸡蛋清…………………………………………三只
淡炼乳…………………………………………五钱
鸡汤……………………………………………三两
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………八分

湿淀粉……………………………………………一两
熟鸡油……………………………………………二钱
冻熟猪油…………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1. 先将豆腐切去边搅碎，盛在大碗中，放入盐和一半蛋清，用竹筷搅匀后，再放入剩下的蛋清拌和，然后加入冻猪油、湿淀粉、炼乳、味精搅拌匀。

2. 将炒锅置旺火上，用油滑锅⑥后，下熟猪油，将鸡汤和豆腐同时倒入锅内，用炒勺连续搅拌一分钟左右，至豆腐变成玉白色时，加入鸡末、火腿末(二钱)、冬菇末、海参末、虾米末、核桃仁末、松仁末搅匀出锅，盛入高脚碗内，再将剩下的火腿末撒在上面，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜豆腐白嫩如玉，润滑如脂，配料丰富，滋味多样。

二二一、三虾煎豆腐

原　料

熟猪瘦肉片………………………………………一两
浆虾仁⑳…………………………………………一两
熟竹笋片…………………………………………五钱
老豆腐……………………………………………一斤
干虾子……………………………………………五分
葱段………………………………………………一钱

绍酒……………………………………………五钱
虾油……………………………………………一两
味精……………………………………………三分
熟猪油…………………………一斤(约耗一两五钱)

制　法

1．将豆腐切成三分厚、一寸五分见方的块，放在竹筛上摊开，沥干水。

2．将熟猪油放在炒锅中，用中火烧至四成热时，先下浆虾仁，用筷子划开，至虾仁刚结壳时，即用漏勺捞出。把锅移至旺火上，继续烧至八成热时，再下豆腐块，炸至金黄色捞出。将炒锅中的余油滗去，仍放在旺火上，下肉片、笋片煸一下，烹入酒，将炸好的豆腐下锅，加清水五钱，放入虾油。然后再将虾仁放入锅内一边，加盖煮沸后，再启盖煮五秒钟，放入味精、葱段，淋上熟猪油五钱起锅。先将豆腐盛入盘底，再将虾仁、肉片盖在豆腐上面，最后将虾子均匀地撒在上面即成。

特　点

此菜豆腐黄亮，虾仁玉白，虾子红润，鲜嫩柔滑，老幼俱宜。

二二二、虾米豆腐羹

原　料

虾米……………………………………………三钱
嫩豆腐…………………………………………五两

水发香菇丁……………………………………二钱
葱末……………………………………………二钱
鸡汤……………………………………………一斤
酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱五分
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………一两五钱
芝麻油…………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………一两

制　法

1．豆腐先用清水淋一下，切成五分见方的块。虾米盛在碗中，用摄氏五十度的温水二两浸三分钟。

2．炒锅放在旺火上，下鸡汤、豆腐、虾米(带水)、香菇丁，烧沸后，加盐、酱油和味精，用湿淀粉调稀勾芡，再加入熟猪油，盛在荷叶碗中，淋入芝麻油，撒上葱末即成。

特　点

此菜豆腐乳白细嫩，虾米、香菇味鲜而香，羹汁油糯滑润。

二二三、三 丁 豆 腐 羹

原　料

猪瘦肉…………………………………………一两五钱
熟竹笋…………………………………………一两
虾米……………………………………………一钱

嫩豆腐……………………………………………一斤
葱末………………………………………………二分
白胡椒粉…………………………………………二分
猪肉汤……………………………………………二两
酱油………………………………………………一两
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………八钱

制　法

1．将豆腐切成四分见方的小块，放在沸水锅中焯十秒钟，捞在冷水中漂净、沥干。肉、笋均切成三分见方的丁。

2．炒锅置中火上，放入肉汤、笋丁、肉丁、虾米、豆腐、酱油，加盖煮沸三分钟后，启盖，放入味精，用湿淀粉勾厚芡，盛入荷叶碗内。用炒勺舀起热的熟猪油，用勺背在豆腐中心处揿一凹潭，将油倒入凹潭，撒上葱末及胡椒粉即成。

特　点

此菜羹汁浓郁，色泽红亮，油润嫩滑，制作简便，原名单腐，是绍兴的传统风味。

二二四、鸡　茸　菜　芯

原　料

鸡脯肉……………………………………………一两
猪肥膘……………………………………………五钱

熟蟹黄……………………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………………二只
芥菜芯…………………………………………一斤五两
鸡汤………………………………………………七两
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………八分
干淀粉……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1. 将芥菜芯洗净，去掉皮、茎，切成长一寸二分、宽八分、厚三分的片，放入沸水中焯熟，捞出晾凉。

2. 在砧板上先放一张生猪肉皮作垫（以免肉泥粘住砧板），将鸡脯肉剔去筋，与猪肥膘一起放在上面，用刀背剁成泥，放在碗里，加入蛋清、盐（一钱）、味精、凉鸡汤（五两），用筷搅匀，再加干淀粉拌匀成鸡肉茸。

3. 将芥菜片放在炒锅里，加鸡汤（二两）、酒、盐（二分），用旺火烧三分钟（不要加锅盖）。

4. 将炒锅置旺火上，下熟猪油一两五钱，烧至八成热时，倒入鸡茸（连汁），用炒勺转动搅拌，至鸡茸呈黄白色时，即将焯熟的菜片入锅，拌匀后，起锅装入盘内，撒上蟹黄即成。

特　点

此菜茸白、菜青、蟹黄，色彩鲜艳，鲜嫩爽口。

二二五、三 鲜 冬 瓜 盅

原 料

熟鸡肉丁……………………………………二两

虾米……………………………………………一钱

熟火腿……………………………………一两二钱

鸡蛋清…………………………………………三只

鲢鱼茸⑮ ………………………………………八两

小冬瓜……………………一个（约重一斤五两）

绿蔬菜③ ………………………………………一钱

鸡汤……………………………………………二两

猪肉汤…………………………………………二斤

绍酒……………………………………………一钱

精盐……………………………………………二钱

味精……………………………………………七分

湿淀粉…………………………………………一钱

熟鸡油…………………………………………二钱

制 法

1．将冬瓜去皮，两端切平（底端小，上端略大，成酒盅形），取出冬瓜籽和一半冬瓜肉，然后在冬瓜的上端平口处每间隔三分剞一刀，成锯齿形，放在沸水中焯三分钟，捞出，放在盘上晾凉。火腿九钱切成丁、三钱切成桃花瓣形的片。虾米用水浸涨。

2．用味精二分、酒一钱、盐二分、肉汤一两，加湿淀

粉一起放在碗中调成芡汁。

3．把熟猪油倒在炒锅中，用中火烧至四成热时，放入虾米、鸡丁和火腿丁，略划后，连油倒入漏勺。再将鸡丁、火腿丁和虾米放入锅内，加鸡汤二两，烧沸后，立即淋入芡汁。待汤汁凝聚后起锅，装入冬瓜盅内，连盘放入蒸笼，用旺火蒸十分钟，取出待用。

4．将鱼茸捏成鱼丸四十余粒，逐个放入冷水锅中，将锅移至小火上，待下半个鱼丸呈白色时，轻轻翻身，至整个鱼丸呈白色时即熟。

5．把鸡蛋清搅打至用竹筷插入蛋液不会倒时，覆盖在蒸好的冬瓜盅内的馅料上（不要盖住冬瓜的锯齿边缘），再用熟火腿片和焯熟的绿蔬菜在蛋液上摆成花形，上笼用中火蒸一分钟左右（蒸时将笼盖揭开一角）。

6．把蒸好的冬瓜盅移入品锅中。将肉汤一斤九两加盐一钱八分煮沸，再加入味精五分，浇在品锅内，然后放入鱼丸，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜蒸、煮并用，原汁原汤，外形美观，鲜嫩爽口，为夏令时菜。

二二六、西　湖　莼　菜　汤

原　料

鲜莼菜（或瓶装莼菜）…………………………三两
熟火腿（中腰峰）……………………………五钱

熟鸡脯肉……………………………………一两
鸡肉火腿原汤………………………………七两
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
熟鸡油…………………………………………二钱

制　法

1．将熟鸡脯肉和熟火腿均切成二寸长的丝。

2．锅内放水一斤，在旺火上烧沸，放入莼菜，再烧沸后，立即用漏勺捞出，沥去水，盛入汤碗内。

3．把鸡肉、火腿原汤和盐、味精一起放入锅内烧沸后，浇在莼菜上，再撒上鸡丝、火腿丝，淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜莼菜翠绿，鸡白腿红，色彩鲜艳，鲜嫩清香，为杭州的地方风味。

附 注

① 甜酱：普通甜酱一斤放入钵内，加酱油二两、白糖五两、水一斤，用竹筷搅匀，倒入铁筛中滤尽渣末。炒锅置中火上，先下芝麻油一两五钱，再下滤过的甜酱，边煮边捣，煮沸后，下芝麻油四两搅匀即成。

② 家乡南肉：即腌肉。产于长江以南故称南肉。浙江人又称家乡南肉。

③ 绿蔬菜：指绿色时令蔬菜，一般做菜肴点缀用。春季用蚕豆、豌豆；夏季用黄瓜、刀豆；秋季用丝瓜；冬季用豆苗、青菜芯等。

④ 淡菜：蚌属。以曝干时不加食盐故名。壳为三角形，外黑色，内珍珠色，长二、三寸，肉酱红色，足根有丝状茸毛，附生于近海岩石上。

⑤ 花椒盐：将花椒五两、精盐一斤同时下炒锅，在中火上炒至有香味时出锅，凉透，压碎即成。

⑥ 滑锅：将烤热的炒锅，先用少许油滑（涮）一下锅后，把油倒出，以免原料粘锅。

⑦ 蟹粉：将活湖蟹洗净入锅，加水浸没，盖上锅盖，用中火煮二十分钟左右，见蟹壳呈桔红色时，捞出凉五分钟。先将蟹钳、脚掰下，剥去脐，掰开斗，去掉鳃，用刀刮下蟹黄。打开膛，用竹钎将膛内的肉剔出，再用钎将脐内的黄刮出（剔去胃），然后用竹钎撬开蟹钳将肉剔出，再用剪刀剪去蟹脚关节，用小圆木棍在蟹脚上滚一下，将肉滚出。如此剔下的蟹黄、蟹肉统称蟹粉。

⑧ 豆腐皮：有的地区称油皮或豆油皮。系煮豆浆逐渐冷却时，浆上面结成的一层薄皮，捞起晾干即成。

⑨ 红曲粉：籼米发酵后即成红色，俗称红曲，磨成的粉为红曲粉。

⑩ 甜辣酱：用百分之七十的甜酱加百分之三十辣酱拌和即成。

⑪ 蛋糕：将鸡蛋十二只，磕在盆内打散，加入精盐五分，味精五分搅匀。搪瓷盆内涂上冻猪油五钱，倒入搅匀的蛋液，上笼用小火蒸十分钟即成（用蛋白制的称蛋白糕，用蛋黄制的为蛋黄糕）。

⑫ 火膧：即火腿蹄膀（肘子），见第10页插图。

⑬ 水发猪蹄筋：将干猪蹄筋用冷水洗净，在凉水中浸五小时，放入大碗，加满水，入笼用中火蒸五小时左右，至蹄筋酥软时取出，浸在凉水中待用。

⑭ 鲚鱼：身呈黑色，略带灰白斑点，眼小头大，体长三、四寸左右，多生活于池塘内。春节前后，肉质肥嫩，捕食最好。

⑮ 鱼茸：分厚鱼茸、薄鱼茸两种：厚鱼茸系将鱼肉一斤剁碎成鱼泥，放入钵中，加水一斤、精盐六钱，顺同一方向搅至有粘性时，加入鸡蛋清五两；搅至起泡沫时，下湿淀粉四两；再搅匀，加入味精一钱、熟猪油一两五钱一起调匀即成。

薄鱼茸：将鱼泥一斤，放入钵中，加水八两、精盐七钱五分，顺同一方向搅至有粘性时，加水七两，再按前法搅匀涨五分钟左右；加葱末三分、姜末三分、火腿末一钱五分、味精五分、绍酒一钱五分、熟猪油三钱一起拌匀即成。

⑯ 鳊鱼：背部为墨绿色，腹部呈白色，吻宽而短，生活在海水和河水交界处。

⑰ 丝瓜卤：将嫩丝瓜（约一寸左右长时摘下）十斤，洗净放入甏中，加精盐一斤，腌一个月左右，再加绍酒一斤，即成丝瓜卤。

⑱ 马鲛鱼：嘴尖尾小，有黑色斑点，肉肥骨软。

⑲ 鳓鱼：产于海中。形状如鲥鱼，头小体扁，腹下有硬刺，腌渍晒干后称作鳓鲞。

⑳ 浆虾仁：将一斤鲜虾仁洗净放在钵中，加入精盐一钱，鸡蛋清二只，用竹筷顺同一方向搅拌至有粘性时，放入味精五分，湿淀粉一两搅匀，放置二至三小时使之涨透即成，

㉑ 淡海鳗鲞：将鲜鳗一条（约重五斤），用凉水洗净，直劈开鳗的脑壳，再沿着背脊骨从头到尾剖开，去内脏，用干布抹去血水。在带脊骨的一片内壁靠背脊处从头到尾划一刀（刀深至背骨），使鳗体摊开，然后用竹片分别在头、中、尾三处撑开，吊在阴凉处晾干，约半月后即成鳗鲞。

㉒ 弹涂：亦称跳鱼，形似小鳅而短，其胸鳍能弹跳，生活于海涂上，故名弹涂。

㉓ 裙边：即海鳖背壳周围的软膜。

㉔ 蝤蛑：亦叫蝑，蟹的一种。形扁而大，壳微圆而长，后足扁平而无爪。产于海滨泥沙中。以选用农历八、九月的雌蛑为最佳。

㉕ 梭子蟹：产于近海泥沙中，体色暗绿，头、胸部横长，两侧有尖梭，前广后狭，形状如梭，螯（蟹的大钳）瘦长，后脚扁平。冬至前后捕捉的梭子蟹，

肉肥嫩而饱满。

㉖ 越鸡：是绍兴特产，鸡肉洁白肥嫩，鸡骨松脆。

㉗ 蛎磺：即牡蛎的肉。牡蛎是一种软体动物，右壳小而薄，左壳大而凸，壳面高低不平，腹缘曲折，呈波状，色淡黄，常以左壳附于浅海岩石上。

㉘ 竹鸡：鹑类。形似鹑而较大，尾短，羽褐色，有棕色斑纹，喜居竹林中。

㉙ 细沙：将赤豆一斤洗净，放在锅内，加水四斤，用旺火煮沸，移至小火上煮三小时，至赤豆酥烂后倒入竹箩（竹箩须先放在瓷盆上），边搅拌，边淋水，连续拌淋四、五次，至豆汁漏入盆中，滗去水，盛入布袋，扎紧袋口，压去水分，即成豆沙。炒锅置中火上烧热，下熟猪油二两，放入白糖二斤，炒至糖溶时，倒入豆沙，拌炒二十分钟左右，至豆沙呈褐色时出锅即成。

㉚ 大西谷米：将淀粉蒸熟，用机器轧成珍珠大小的粒状，产于广东汕头等地。

㉛ 鲜果：指鲜柑、梨、苹果、香蕉等。

㉜ 百果糖料：将蜜枣一钱、红瓜五分、核桃肉一钱、金桔脯一钱、糖佛手（糖渍胡萝卜）五分、蜜饯青梅三钱，均切成丁，加上松子仁一钱、葡萄干一钱、糖桂花三分，充分拌匀即成。

㉝ 虎跑：是杭州的风景点之一，有自制素火腿供应。

㉞ 素汁汤：用竹笋（包括笋干）头、香菇蒂、黄豆芽等洗净，放入汤锅，加二倍水浸没，先用旺火煮沸，再移至微火上炖半小时（炖的时间长些更好），其汤即为素汁汤。

㉟ 油烤麸：将面筋静置一小时，使其自然发酵，然后上笼用旺火蒸熟，撕成长一寸二分、厚三分的块，再在七成热的油锅中炸至金黄色时捞出即成。

㊱ 卤香菇：将水发香菇一两五钱放入碗中，加酱油二钱、白糖二钱、芝麻油三钱、味精三分，上笼用旺火蒸二小时即成。

㊲ 蛋松：将鲜鸭蛋二只搕在碗里，加精盐二分、味精二分，搅打至起泡沫。炒锅置中火上，下花生油一斤，烧至三成热时，徐徐淋入蛋液（边淋边用筷搅拌），至全部蛋液淋完后，将锅移至旺火上，约炸一分钟，即成蛋丝。待蛋丝结壳时捞出，放在纱布中（纱布下面垫菜盆），裹紧布，挤去油，用筷拨散，即得蛋松一两五钱。

[General Information]
书名=中国菜谱 浙江
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录

目　　录

概述
肉菜类
一、香酥焖肉
二、荷叶粉蒸肉
三、芙蓉肉
四、干菜焖肉
五、薄片火腿
六、家乡南肉
七、南肉春笋
八、蒸火腿块
九、苔菜小方烤
十、墨鱼烤腿肉
十一、葱烤肉
十二、淡菜嵌肉
十三、绍式小扣
十四、生煎肉饼
十五、香菇里脊
十六、水菱炒里脊
十七、炸香脆肉
十八、网油肉卷
十九、钱江肉丝
二〇、蛋蒸三层肉
二一、蟹粉狮子头
二二、二锦馅
二三、杨梅肉丸子
二四、葱柄肉丸
二五、南炒腰子

二六、扣火腿酥腰
二七、雅梨炒腰花
二八、花生肚
二九、圆葱煎猪排
三〇、火膧炖蹄膀
三一、火烩蹄筋
三二、蟹粉蹄筋
三三、虾子蹄筋
三四、稀卤蹄筋
三五、酥牛肉
三六、芝麻牛排
三七、芹菜炒牛肉丝
三八、湖式剪羊肉
三九、栗子红焖羊肉
四〇、荷叶粉蒸羊肉
四一、糖醋羊肉丸子

水产菜类

四二、西湖醋鱼
四三、八宝全鱼
四四、酒焖全鱼
四五、炸熘桂鱼
四六、软熘鲈鱼
四七、汆蛤蜊鲫鱼
四八、春笋炒？鱼
四九、？鱼烧豆腐
五〇、头肚醋鱼
五一、鱼头浓汤
五二、沙锅鱼头豆腐
五三、芙蓉鱼片
五四、苔菜鱼片
五五、龙井鱼片

五六、三层鱼片
五七、豆豉烧鱼段
五八、五色鱼丝
五九、蛋皮鱼卷
六〇、烩虾肉？鱼卷
六一、鸳鸯鱼枣
六二、鱼肉夹火腿
六三、糟青鱼干
六四、腌肉青鱼
六五、三丝敲鱼
六六、糟熘鱼白
六七、清蒸鲻鱼
六八、炸熘黄鱼
六九、彩熘黄鱼
七〇、腐皮包黄鱼
七一、熏马铃黄鱼
七二、蛋清黄鱼条
七三、丝瓜卤蒸黄鱼
七四、糖醋酥鱼
七五、松花板鱼
七六、糖醋鲳鱼
七七、菜蕻鲨鱼
七八、清蒸钓带
七九、带扎鱼筒
八〇、黄鱼烩鱼肚
八一、三片广肚
八二、鸡火扒广肚
八三、斩鱼丸
八四、清汤鱼丸
八五、双色鱼丸
八六、鳓鱼肉丸汤

八七、？蟹羹
八八、莼菜黄鱼羹
八九、蛤蜊黄鱼羹
九〇、雪花鱼丝羹
九一、鱼什锦
九二、生爆鳝片
九三、红烧鳝段
九四、五色鳝糊
九五、红烧海鳗
九六、红烧河鳗
九七、清蒸河鳗
九八、炒鳗鲞丝
九九、冰糖甲鱼
一〇〇、火朣拆骨甲鱼
一〇一、炒弹涂片
一〇二、龙井虾仁
一〇三、油爆大虾
一〇四、三片敲虾
一〇五、蕃茄虾仁锅巴
一〇六、生煎虾饼
一〇七、虾仁面包
一〇八、豌豆炒虾仁
一〇九、彩色虾仁
一一〇、苔菜炒虾仁
一一一、芝麻虾球
一一二、松炸虾球
一一三、虾仁鱼皮
一一四、烩虾干贝
一一五、虾火裙边
一一六、两虾扒海参
一一七、蛋蓉蝤蛑

一一八、清蒸蝤蛑
一一九、南湖蟹粉
一二〇、舟山梭子蟹
一二一、熘黄青蟹
一二二、炸蟹卷
一二三、三丝拌蜇皮
一二四、三丝拌蛏
一二五、咸菜卤蒸蛏
一二六、蛏肉糊
一二七、宁波摇蚶
一二八、鸡火鱼唇
一二九、奶油鱼唇
一三〇、扣干贝
一三一、清扒鱼翅
一三二、火膧扒鱼翅
一三三、黄鱼熘翅
一三四、蟹粉鱼翅
一三五、蹄筋鱼翅
禽蛋菜类
一三六、杭州煨鸡
一三七、奶油莲香鸡
一三八、清汤越鸡
一三九、浓香嫩鸡
一四〇、栗子炒嫩鸡
一四一、脆皮嫩鸡
一四二、糟鸡
一四三、新风鸡
一四四、白鲞扣鸡
一四五、黄焖鸡块
一四六、酱鸡
一四七、苹果鸡脯

一四八、红乳卤蒸笋鸡
一四九、杭州酱鸭
一五〇、杭州卤鸭
一五一、火膧炖鸭
一五二、芋艿全鸭
一五三、水饺鸭子
一五四、醋熘鹅块
一五五、花椒鹅块
一五六、绍式虾蛋
一五七、银鱼炒蛋
一五八、蛎蟥炮蛋
一五九、蛋煎蛏子
一六〇、熘黄蛋
野味菜类
一六一、生炒竹鸡
一六二、锅贴雉鸡
一六三、荠菜雉鸡片
一六四、脆皮五香雉鸡
一六五、冬笋炒角麂片
一六六、玛瑙野鸭片
一六七、花椒盐水野鸭
一六八、煎酿斑鸠
一六九、红煨斑鸠
一七〇、烹鹌鹑
一七一、红焖麻雀
一七二、酱爆兔肉丁
一七三、葱爆兔肉片
甜菜类
一七四、拔丝蜜桔
一七五、蜜汁火方
一七六、酒酿火腿片

一七七、冰糖鱼骨
一七八、蛋白夹沙
一七九、杏仁豆腐
一八〇、金丝蜜枣羹
一八一、桂花鲜栗羹
一八二、芙蓉果羹
一八三、鲜果银耳
一八四、百果细沙藏枇杷
一八五、拔丝酥饼肉

素菜类

一八六、虎跑素火腿
一八七、雪梨素鱼片
一八八、红烧卷鸡
一八九、素烧鹅
一九〇、干炸黄雀
一九一、糟烩鞭笋
一九二、油焖春笋
一九三、炒皮笋
一九四、八味瓤笋
一九五、凤尾笋
一九六、冬菇炒冬笋
一九七、栗子炒冬菇
一九八、樱桃冬菇
一九九、冬菇面筋
二〇〇、玛瑙薯枣
二〇一、炸苔菜
二〇二、蘑菇炖豆腐

其他菜类

二〇三、蝴蝶拼盘
二〇四、火腿蚕豆
二〇五、兰花春笋

二〇六、火濛鞭笋
二〇七、火朣蒸鞭笋
二〇八、虾子冬笋
二〇九、笋卷
二一〇、冬菇托儿
二一一、杭三鲜
二一二、三鲜肉
二一三、绍什景
二一四、扒八珍
二一五、烩鸡火丝
二一六、玛瑙鸡片
二一七、鸡火二丁
二一八、皮儿荤素
二一九、干炸响铃
二二〇、八宝豆腐
二二一、三虾煎豆腐
二二二、虾米豆腐羹
二二三、三丁豆腐羹
二二四、鸡茸菜芯
二二五、三鲜冬瓜盅
二二六、西湖莼菜汤
附　注